
[redacted]
Александр Травников
1000
самых действенных
боевых
приемов
Энциклопедия
бойца спецназа
по системе
спецназа
КГБ

Александр Тарасов

Title: 1000 самых действенных боевых приемов
Author: Тарасов, Александр

1000 самых действенных боевых приемов

Энциклопедия
[illegible]

Александр ТРАВНИКОВ

1000 самых действенных боевых приемов

Энциклопедия бойца спецназа



МОСКВА

УДК 796.799
ББК 75.716
Т65

Травников, А.

Т65 1000 самых действенных боевых приемов. Энциклопедия бойца спецназа/Александр Травников. — М.: АСТ, 2010. — 384 с. — (Книга воина. Наука побеждать).

ISBN 978-5-17-063960-1

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, боевыми наставниками, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности. Изложенные в книге практические курсы и тренинги, описания боевых приемов рукопашного боя и оперативного карате позволят вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве, в критической ситуации дать эффективный отпор любому сопернику.

Популярное издание

Александр Травников

1000 САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
Энциклопедия бойца спецназа

Подписано в печать 09.11.2009. Формат 70x100/ 16.
Усл. печ. л. 30,96. Тираж 4 000 экз. Заказ № 0887.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.
ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ОПЕРАТИВНОЕ КАРАТЕ

Из двух противоборствующих сил
побеждает та, на чьей стороне разум.
Восточная мудрость

ВВЕДЕНИЕ

Для подготовки бойцов спецназа и оперативных сотрудников в КГБ СССР было создано особое направление рукопашного боя, получившее название оперативного карате. Постепенно этот комплекс в основном прикладных боевых приемов и методик их изучения превратился в уникальную разновидность единоборств. Отдельные приемы были сведены в систему, которая и предлагается на страницах данной книги.

Эта система в короткие сроки по-зволяет овладеть всеми базовыми приемами защиты и нападения без оружия, с холодным оружием и предметами, используемыми в качестве него. Все приемы отличает наступательный, агрессивный характер, они максимально «утилитарны» и применимы в реальной схватке.

Традиционные в боевых искусствах Востока формы и методы отработки техники отходят здесь на второй план, поскольку критерием эффективности служит успех в настоящем бою. Прикладной характер обучения позволяет даже новичку быстро овладеть всеми необходимыми навыками, а тем, кто имеет базовую спортивную или боевую подготовку в области единоборств, — в сжатые сроки повысить уровень своего мастерства.

Боевой тренинг дает возможность одновременно решить самые главные задачи подготовки бойца:

1. Научиться мгновенно выстраивать тактику и стратегию в любом поединке, то есть понимать, что следует делать в случае реального нападения, а главное — уметь это осуществить.

2. Неуклонно повышать в ходе занятий уровень ловкости и координации движений, нарабатывать адекватную любой ситуации реакцию.

Выстроенная на базе векового мирового опыта практики боевых искусств система подготовки в оперативном карате и рукопашном бое максимально рациональна, требует лишь старания и осознанного отношения к себе.

Прикладное значение этой системы универсально. Новичкам она позволит изучить азы одного из самых эффективных видов единоборств, людям подготовленным — совершенствовать навыки, расширять диапазон используемых техник. Наконец, всем занимающимся методика поможет неограниченно долго поддерживать отличную физическую форму и психологическое состояние настоящего бойца.

Системы оперативного карате и рукопашного боя, о которых говорится в книге, фактически равноценны друг другу. Различия в терминах — скорее дань традиции. Методика изучения оперативного карате и рукопашного боя по системе спецназа КГБ прошла испытание временем и доказала свою высочайшую эффективность. В настоящее время стало возможным открыть доступ к ней всем желающим. Залогом освоения этой системы будут служить только ваша собственная целеустремленность и упорство.

Глава 1
Приемы боевых и спортивных единоборств



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Содержание понятия «прием»

Овладение любым боевым искусством начинается с понимания его внутренней сути, основных категорий и принципов. Без этого едва ли возможно добиться высоких результатов. Настоящий боец должен принять определенный образ действия, мыслей, в идеале — образ жизни, составной частью которого являются спортивные и боевые единоборства.

Термин «прием» является основной категорией боевых искусств. Какой смысл имеет он в спортивной борьбе и боевых единоборствах, в чем сходство и различие? Согласно любому толковому словарю, помимо принятия пищи или лекарства, аудиенции, слово «прием» означает способ, образ действий. В то же время прием — это и отдельное движение, действие, законченный элемент какого-либо процесса.

Итак, прием — достаточно сложный, составной процесс. Это непрерывное действие, которое, в свою очередь, состоит из отдельных, более простых действий. Например, бросок через бедро как прием борьбы (самостоятельное действие) подразделяется на элементы (подход, захват, выведение из равновесия, непосредственно бросок, страховка и самостраховка при падении). При этом в борьбе изучаются прежде всего элементы приемов, такие как: передвижение, захваты, выведение из равновесия, броски, страховки при падении и т. д.

В боевых искусствах и особенно в его прикладных разделах понятие «прием» понимается еще шире, так как он дополняется специфическим арсеналом действий, особой тактикой и стратегией.

На татами, например, неким приемом достаточно выбить «нож» из рук противника, чтобы тебе засчитали «победу». В реальной же схватке прием начинается задолго до проведения собственно обезоруживания противника. Требуется выстроить психологию поединка, рассчитать дистанцию, принять во внимание рельеф местности, выстроить тактику и многое другое.

Спортивные единоборства и приемы оперативного карате и рукопашного боя

Все приемы оперативного карате и рукопашного боя можно подразделить на две части:

1. Фундаментальный (базовый).
2. Боевой (прикладной).

Базовыми являются следующие техники:

- удары руками, ногами, головой, корпусом тела;
- защита от ударов и захватов (в том числе способом отбива или ухода с линии атаки);
- захваты, выведение из равновесия;
- броски, борьба в стойке и лежа, удержание, болевые приемы, удушение и т. д.

Каждая из них имеет свою специфику и отличается от тех, что используются в спортивной борьбе. Взятые сами по себе, они могут оказаться самодостаточным элементом в боевом и спортивном поединке. В боксе достаточно отправить противника в нокаут, в борьбе — опрокинуть броском на спину. Однако спортивные правила позволяют применять не каждый прием. Арсенал же боевых приемов единоборств и возможность их использования не стеснены практически никакими рамками.

Любое действие в бою или спортивном поединке требует оценки ситуации, планирования действий, их своевременной реализации и корректировки в зависимости от быстрой смены обстановки. Оперативное карате, помимо специфического подбора реальных приемов, обеспечивает комплексный подход в обучении. Это позволяет по мере овладения элементарными действиями сводить их в единый комплекс (прием) либо изучать сразу, целиком, в последующем делая упор на отработку его элементов. При определенных навыках и достаточной физической подготовке второй путь может оказаться даже более успешным.

Структура оперативного карате и рукопашного боя

Всю совокупность приемов и техник оперативного карате и рукопашного боя можно представить в виде трехуровневой системы:

I. **Первый уровень** — базовые приемы, или простые элементы сложных приемов.
II. **Второй уровень** — учебные приемы, используемые при взаимодействии с условным противником.
III. **Третий уровень** — сложные комбинированные приемы, в которых применяются элементы всех предыдущих уровней с вариациями в зависимости от конкретных условий.

Обычно при изучения приемов их максимально стандартизируют вплоть до создания «рафинированных» образцов как эталонов правильных и эффективных действий. Это облегчает систематизацию приемов, упрощает процесс обучения, позволяет контролировать результаты и своевременно корректировать ошибки. Стандартизация приемов позволяет

обеспечить не только индивидуальное, но и массовое обучение основам боевых искусств.

В отличие от базовых или учебных приемов, комбинированные приемы по сути являются вариантами действия в сложной ситуации. Владение ими позволяет сократить время, требующееся для принятия решения и эффективного выполнения нужных действий. В конечном итоге именно время зачастую является решающим фактором как в спортивных, так и боевых поединках.

Систематизация приемов первого и второго уровней сложности достаточно отработана в большинстве стилей, школ и видов боевых и спортивных единоборств. Систематизация же сложных приемов все еще далека от завершения. В оперативном карате и рукопашном бое эта задача решается с помощью тренировочного моделирования поединка. Здесь используются специальные технические комплексы — ката оперативного карате. В них включены основные приемы оперативного карате и рукопашного боя с учетом возможности широкой импровизации, сообразно обстановке и действиям как условного, так и реального противника.

Лучший способ защиты — нападение!

Технику оперативного карате и рукопашного боя отличает от других стилей единоборств атакующий стиль и «наступательная» философия. Противник здесь не просто опережается, в идеале ему не оставляется шансов напасть на вас.

Победу приносит атака. Именно наступательный характер является основой русского боевого искусства — достаточно обратиться к опыту А. В. Суворова, его наставлениям. Активное и квалифицированное противодействие эффективно даже тогда, когда противник нападает первым. На этой основе построена система боевых приемов оперативного карате и рукопашного боя. При доведении до совершенства всех составляющих приема обеспечивается и успешное выполнение его самого, и победа в любом поединке, с условным и настоящим противником.

Глава 2
Приемы базовых комплексов — ката боевого тренинга оперативного карате и рукопашного боя



Прием № 1

Стремительная атака на противника прямым ударом с использованием быстрого броска всем телом вперед. Помимо получения точного удара в солнечное сплетение, противник неминуемо потеряет равновесие. Атака производится без предварительной подготовки и неожиданно для противника *(фото 1, 2)*.



Фото 1





Фото 2

Прием № 2

Защита от удара находящейся впереди руки противника (удар одноименной рукой). Находясь в левосторонней позиции и отводя правой ладонью бьющую руку противника влево вниз, нанести встречный удар левой рукой в голову. Движения практически слитны, вытекают одно из другого и сопряжены с одновременным уходом с линии атаки противника *(фото 3–5)*.



Фото 3



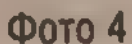


Фото 4



Фото 5

Прием № 3

Защита от удара левой рукой в голову посредством отведения правым предплечьем бьющей руки противника от себя вправо и контратака этой же рукой в голову. Строится на одновременном уходе назад и перенесении центра тяжести тела на сзади стоящую ногу *(фото 6–8)*.



Фото 6



Фото 7



Фото 8

Прием № 4

Защита от удара левой рукой в голову отбивом правым предплечьем изнутри наружу и контратака разноименной (левой) рукой в голову. При выполнении защиты применяется уход назад с переносом веса тела на заднюю ногу и резкий бросок тела вперед с одновременным вращением корпуса вокруг оси, усиливающим силу удара. Следует обратить внимание на то, что после выполнения защиты правой рукой следует сохранить контроль за левой рукой противника, захватив ее, и в момент удара резко потянуть руку на себя, тем самым выводя противника из равновесия *(фото 9–11)*.



Фото 9



Фото 10



Фото 11

Прием № 5

При попытке противника нанести удар по нижней части вашей правой ноги следует перенести вес тела назад, на левую ногу, и убрать правую ногу с траектории удара вверх, согнув ее в колене. Сразу же выполнить бросок корпусом вперед и вправо с одновременным ударом ребром ладони по шее противника.

При правильном выполнении этого приема противник оказывается в крайне неудобном положении: вы не позволяете ему полностью восстановить равновесие, а правая рука может в любую секунду захватить его одежду. После этого резким рывком на себя с одновременным выполнением подножки противник может быть брошен на землю *(фото 12–14)*.



Фото 12



Фото 13



Фото 14

Прием № 6

При попытке противника нанести удар левой рукой в голову отвести ее правой рукой от себя вправо назад и выполнить одновременную контратаку левой рукой в горло противника. После этого он может быть легко брошен на землю путем вашего быстрого вращения вокруг собственной оси и выведения его из равновесия. Прием выполняется на опережение атаки противника с последующим захватом и как бы вовлечением его в ваше собственное вращение *(фото 15–18)*.

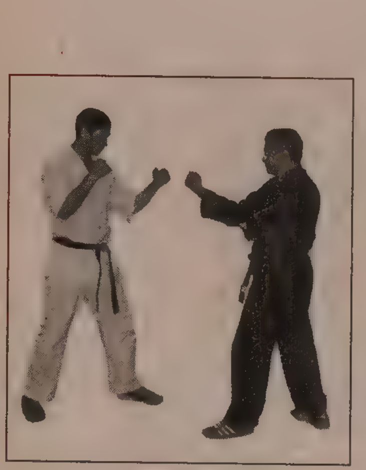


Фото 15

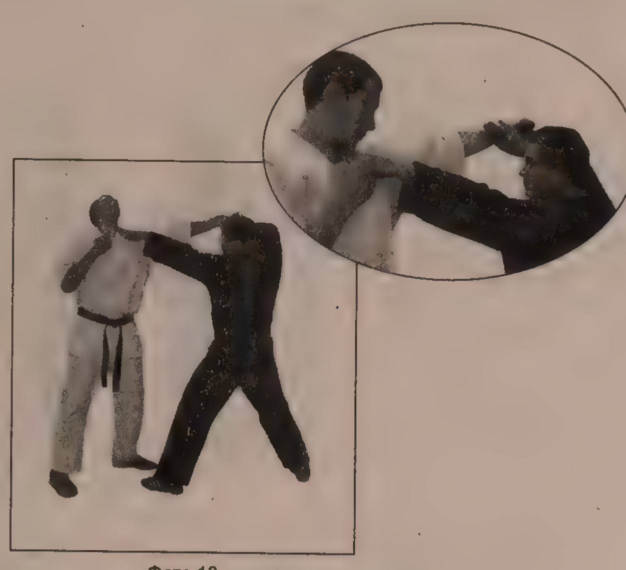


Фото 16



Фото 17



Фото 18

Прием № 7

При атаке противника ударом правой руки применяется защита левой рукой от себя изнутри наружу с одновременным ударом ребром правой руки в шею, горло или ключицу противника (возможен встречный удар основанием ладони в его челюсть). Обеспечив захват левой рукой правой руки противника и подтягивая ее к себе, отвести голову противника от себя. В результате он может быть брошен на спину. Контроль за действиями противника должен сохраняться до полного окончания приема, так как позволяет лишить противника возможности выполнить самостраховку при падении на спину *(фото 19–24)*.

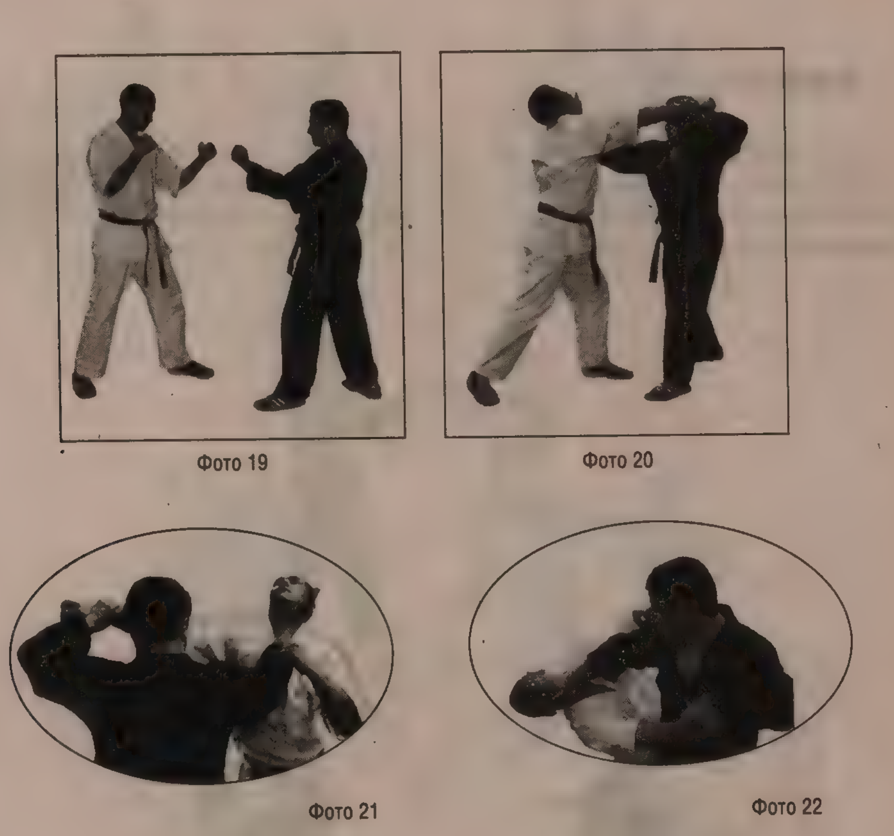


Фото 19

Фото 20

Фото 21

Фото 22




Фото 23


Фото 24

Прием № 6

При атаке противника ударом разноименной руки выполнить резкий уход с линии атаки броском вперед влево с одновременной защитой левой рукой посредством отведения бьющей руки противника снаружи внутрь и вправо. Одновременно нанести встречный удар правой рукой в пах *(фото 25–27)*.


Фото 25


Фото 26


Фото 27 (вид с другой стороны)

Прием № 9

Неожиданно атаковать противника с шагом левой ногой вперед и ударом правой рукой в пах. Затем резко выпрямить корпус и с одновременным броском вперед атаковать противника ударом левого локтя снизу вверх в челюсть. Левой рукой нанести удар кулаком сверху и, сохраняя контроль за головой противника, с коротким подшагом вперед нанести круговой удар правым локтем в голову *(фото 28–35)*.



Фото 28



Фото 29

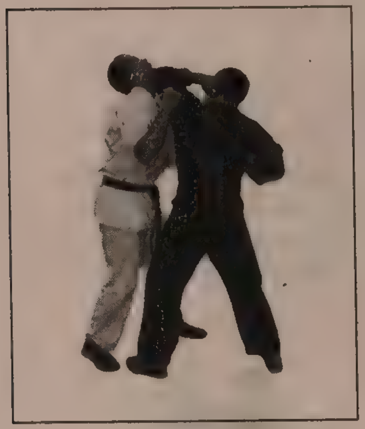


Фото 30



Фото 31

Фото 32

Фото 33

Фото 34

Фото 35

Прием № 10

При атаке противника ударом разноименной рукой уйти с линии атаки назад с защитой левым предплечьем отбивом снизу вверх. Захватив левой рукой бьющую руку противника за кисть, шагнуть правой ногой вперед и, развернувшись на месте, нанести удар правым локтем по открытой части корпуса противника *(фото 36–38)*.



Фото 36




Фото 37



Фото 38

Прием № 11

При попытке захвата вас противником сзади двумя руками резко выбросить обе свои руки вперед с одновременным коротким приседом. Выполнить шаг левой ногой влево, одновременно нанеся правым локтем короткий удар назад в солнечное сплетение противника *(фото 39–41)*.



Фото 39



Фото 40



Фото 41

Прием № 12

Стремительно атаковать противника правой рукой в горло с шагом правой ногой вперед *(фото 42, 43)*.



Фото 42



Фото 43

Прием № 13

При атаке противника круговым ударом правой ногой в голову уйти с линии атаки шагом правой ногой назад и вправо с одновременным выбросом вперед левого локтя, с целью встречного поражения правой голени противника *(фото 44–46)*.



Фото 44



Фото 45



Фото 46 (вид с другой стороны)

Прием № 14

Стремительно атаковать противника броском вперед с одновременным секущим диагональным ударом ребром левой руки по шее. В результате атаки становится возможным выполнить подсечку левой ногой, в момент выведения противника из равновесия ему наносится удар разноименной рукой *(фото 47–49)*.



Фото 47



Фото 48



Фото 49 (вид с другой стороны)

Прием № 15

Стремительная атака противника серией последовательных ударов на месте. Эффект достигается именно стремительностью серии ударов с разных направлений и в разных уровнях *(фото 50–54)*.



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54

Прием № 16

Отвлекающая атака правой рукой ударом кулаком наотмашь в голову, удар разноименной рукой в корпус, затем стремительным движением вперед с одновременным поворотом корпуса наносится круговой удар локтем правой руки в голову *(фото 55–58)*.



Фото 55

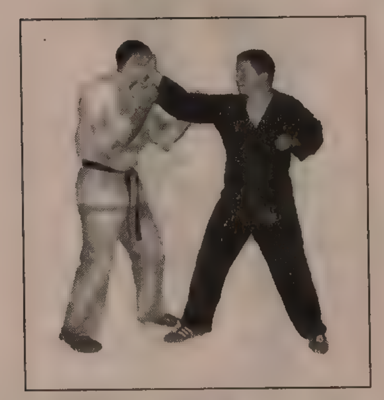


Фото 56



Фото 57



Фото 58

Прием № 17

Стремительно атаковать противника ударом правой ногой снизу вверх в пах, с шагом правой ногой вправо продолжить атаку круговым ударом правой рукой в голову *(фото 59–61)*.



Фото 59



Фото 60



Фото 61

Прием № 18

Отвлекающая атака левой рукой в голову. Захватить левой рукой одноименную руку противника и с резким рывком ее на себя нанести правой рукой удар в голову *(фото 62–64)*.



Фото 62




Фото 63



Фото 64

Прием № 19

При попытке противника выполнить правой рукой захват кисти вашей правой руки наложить на нее сверху ладонь левой руки и, зафиксировав захват, круговым движением по часовой стрелке вперед и на себя выполнить болевой прием. В завершающей стадии этого приема самым важным является приведение противника хотя бы на короткий срок в беспомощное состояние *(фото 65–68)*.



Фото 65

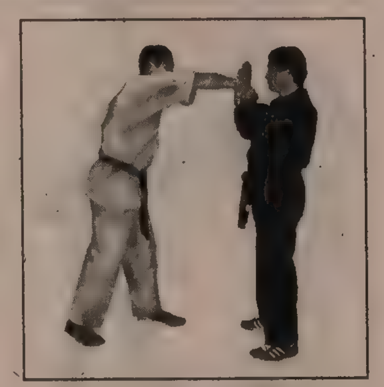


Фото 66



Фото 67



Фото 68

Прием № 20

При попытке противника выполнить захват правой рукой кисти вашей правой руки наложить на нее сверху ладонь левой руки и, зафиксировав захват, резким рывком обеих рук к себе контратаковать его ударом пальцами правой руки в голову, используя превосходство своего веса и инерцию противника, утратившего равновесие *(фото 69–72)*.



Фото 69

Фото 70

Фото 71

Фото 72

Прием № 21

Резким броском вперед обратным захватом руками зафиксировать голову противника и, быстро потянув его на себя, рывком выполнить бросок на спину. При правильном быстром захвате и своевременном рывке противник полностью лишается возможности сопротивляться *(фото 73– 76)*.

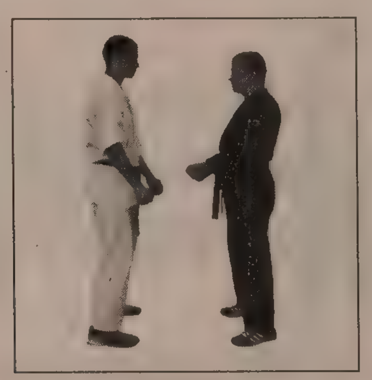


Фото 73



Фото 74

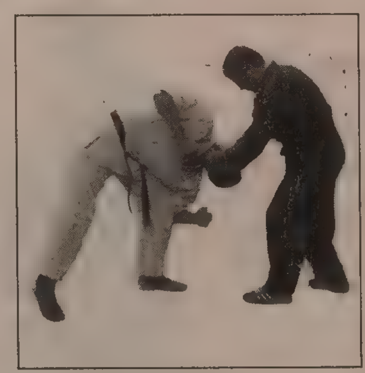


Фото 75

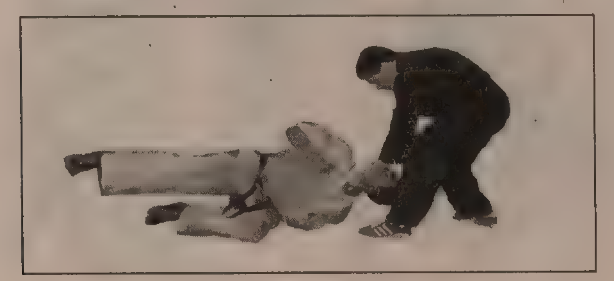


Фото 76

Прием № 22

При попытке противника выполнить захват обеими руками корпуса вашего тела резко перенести вес тела вниз, одновременно нанеся удар основаниями обеих ладоней в корпус противника *(фото 77, 78)*.


Фото 77


Фото 78

Прием № 23

При попытке противника выполнить захват обеими руками корпуса вашего тела правая рука упирается ладонью в челюсть противника, а левая — в нижнюю часть живота. Если левой рукой захватить одежду в районе центра тяжести тела противника, а правой продолжить давление, то при вашем стремительном движении всем телом вперед противник будет опрокинут на спину *(фото 79, 80)*.


Фото 79


Фото 80

Глава 3
Приемы первого технического комплекса



Отражение ударов в голову

Прием № 1

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 81, 82)*.

Стремительно отбить предплечьем левой руки левую руку противника снаружи внутрь.

Захватить правой рукой левый рукав одежды противника и, резко потянув на себя, нанести ему кулаком левой руки удар в голову наотмашь *(фото 82, 83)*.



Фото 81. Исходное положение



Фото 82



Фото 83

Прием № 2

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 84, 85)*.

Стремительно отбить предплечьем левой руки руку противника снаружи внутрь. Захватить правой рукой левый рукав одежды противника и, резко потянув на себя, нанести ему кулаком левой руки удар в голову наотмашь. Не отпуская захвата, правой рукой поднять левую руку противника вверх, над головой, и с одновременным разворотом на месте по часовой стрелке быстро нанести ему левой рукой удар в пах наотмашь *(фото 85–88)*.

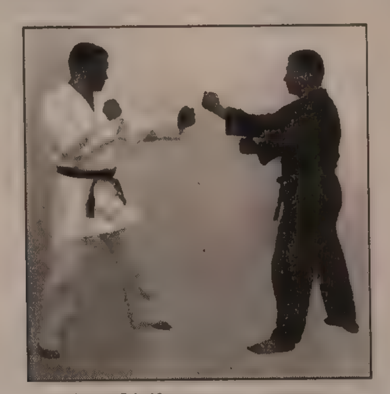


Фото 84. Исходное положение



Фото 85



Фото 86





Фото 87



Фото 88

Прием № 3

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 89, 90)*.

Стремительно отбить предплечьем правой руки руку противника снизу вверх. Ладонь сначала смотрит вверх, а затем захватывает левый рукав одежды противника. Одновременно корпус идет вниз, а левая рука захватывает одежду противника в районе левого колена. Стремительно поворачиваясь вокруг собственной оси по часовой стрелке, вытянуть левую руку от себя влево, а правую — вправо вверх. Увлекая этим движением противника, бросить его на спину *(фото 90–94)*.



Фото 89. Исходное положение

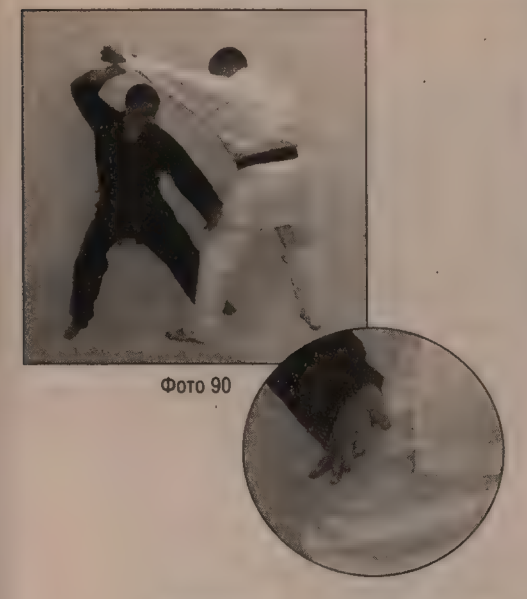


Фото 90

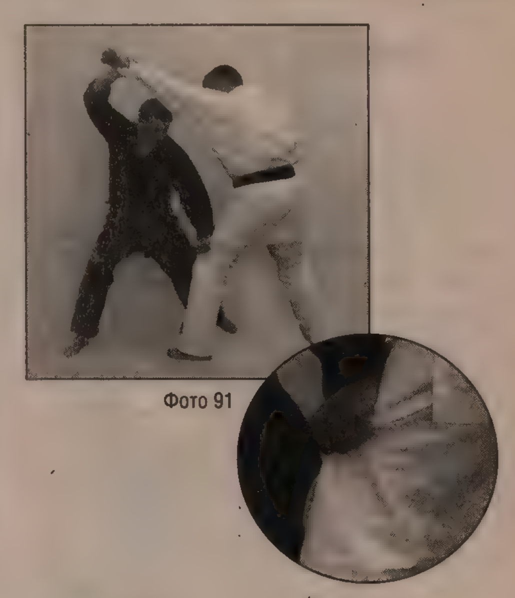


Фото 91





Фото 92



Фото 93



Фото 94

Прием № 4

Противник правой рукой атакует из левосторонней позиции вначале прямым ударом левой рукой в голову, а затем пытается нанести прямой удар правой ногой в корпус *(фото 95–97)*.

Стремительно отбить левую руку противника правым предплечьем снизу вверх. Ладонь сначала смотрит вверх, а затем правая кисть захватывает левый рукав одежды противника. Одновременно корпус опускается вниз, а левая рука идет навстречу правому колену противника, препятствуя нанесению им удара, и тут же захватывает одежду противника в районе правого колена. Стремительно поворачиваясь вокруг собственной оси по часовой стрелке, вытянуть левую руку от себя влево вверх, а правую руку — вправо вниз. Вовлекая этим непрерывным движением противника во вращение с опорой на его левую ногу, бросить его на спину *(фото 97–102)*.



Фото 95. Исходное положение



Фото 96



Фото 97



Фото 98




Фото 99



Фото 100

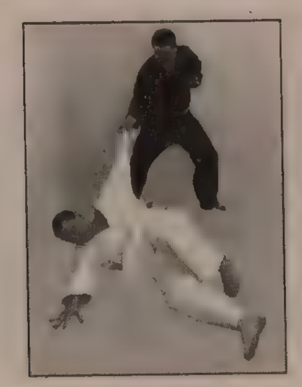


Фото 101



Фото 102

Прием № 5

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 103, 104)*.

Стремительно отбить левую руку противника снаружи внутрь предплечьем левой руки. Правой рукой захватить левый рукав одежды противника и, резко потянув ее на себя, нанести ему кулаком левой руки удар в голову наотмашь. С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки горизонтально, справа налево, нанести секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника.

Захватив правой рукой голову или шею противника сзади и стремительно потянув ее на себя, нанести локтем левой руки встречный удар снизу вверх ему в голову. Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад, и в момент потери противником равновесия нанести ему встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Не выпуская захвата головы противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой, одновременно «скручивая» голову против часовой стрелки влево, и заставить его упасть на спину *(фото 104–112)*.



Фото 103. Исходное положение



Фото 104



Фото 105



Фото 106

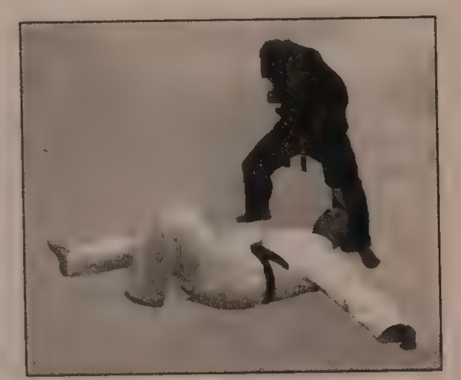


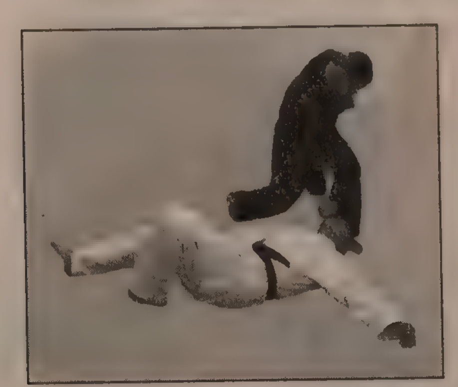
Фото 107


Фото 108


Фото 109


Фото 110


Фото 111


Фото 112

Прием № 6

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 113, 114)*.

Стремительно бросить вес тела вниз и одновременно отбить предплечьем правой руки левую руку противника снизу вверх, левой ладонью не давая противнику возможности действовать в нижнем уровне. С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки горизонтально, справа налево, нанести секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника.

Захватив правой рукой голову или шею противника сзади и стремительно потянув ее на себя, нанести локтем левой руки встречный удар снизу вверх ему в голову. Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад, и в момент потери противником равновесия нанести ему встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Не выпуская захвата головы противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой, одновременно «скручивая» голову против часовой стрелки влево, и заставить его упасть на спину *(фото 114–122)*.



Фото 113. Исходное положение



Фото 114



Фото 115


Фото 116


Фото 117


Фото 118


Фото 119

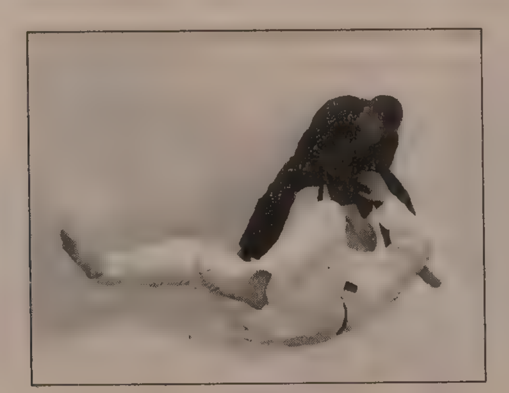

Фото 120


Фото 121


Фото 122

Прием № 7

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 123, 124.)*.

Стремительно бросить тело вниз и одновременно предплечьем правой руки отбить левую руку противника снизу вверх, ладонью левой руки лишая противника возможности действовать в нижнем уровне. С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки горизонтально, справа налево, нанести секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника.

Захватив правой рукой голову или шею противника сзади и стремительно потянув ее на себя, нанести локтем левой руки встречный удар снизу вверх ему в голову. Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад, и в момент потери противником равновесия нанести ему встречный удар левым коленом в голову снизу вверх.

Захватить правой рукой одежду противника на спине, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой и вниз, используя правую руку в качестве рычага в сочетании с инерцией движения, одновременно выводя противника из равновесия и контролируя его положение правой рукой. Сохраняя захват одежды правой рукой, контратаковать противника прямым ударом левой рукой в голову и тут же, отдернув правую руку назад, усилить контратаку прямым ударом правой рукой в голову *(фото 124–135)*.


Фото 123. Исходное положение



Фото 124



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128



Фото 128


Фото 130


Фото 131


Фото 132


Фото 133


Фото 134


Фото 135

Прием № 8

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 136, 137)*.

Стремительно отбить левую руку противника предплечьем левой руки снаружи внутрь.

Захватив правой рукой левую руку противника за одежду и резко потянув ее на себя, кулаком левой руки нанести удар в голову противника наотмашь. С шагом правой ногой вперед и вращением корпуса вокруг собственной оси против часовой стрелки справа налево и сверху вниз нанести секущий удар ребром ладони правой руки в голову, ключицу или шею противника.

Захватив правой рукой голову или шею противника сзади и стремительно потянув ее на себя, нанести локтем левой руки встречный удар снизу вверх ему в голову. Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть на себя, уйдя левой ногой назад, и в момент потери противником равновесия нанести ему встречный удар левым коленом в голову снизу вверх. Не выпуская головы противника, с шагом левой ногой назад резко потянуть его за собой и заставить его упасть вперед *(фото 137–143)*.



Фото 136. Исходное положение



Фото 137



Фото 138



Фото 139


Фото 140


Фото 141


Фото 142


Фото 143

Прием № 9

Противник атакует из левосторонней позиции ударом правой рукой в голову *(фото 144, 145)*.

Стремительно отбить правую руку противника, отводя ее от себя влево ладонью левой руки изнутри наружу. Правая рука страхует от возможной атаки противника левой рукой.

Захватить левой рукой правый рукав одежды противника. Резко потянув на себя, нанести ему прямой удар основанием ладони правой руки в челюсть. Сохраняя захват и оказывая давление на голову противника своей правой рукой, с шагом правой ногой вперед опрокинуть его на спину *(фото 145–149)*.



Фото 144. Исходное положение



Фото 145



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149

Прием № 10

Противник атакует из левосторонней позиции размашистым ударом правой рукой в голову *(фото 150, 151)*.

Стремительно отбить правую руку противника, отводя ее ладонью левой руки изнутри наружу влево от себя, одновременно сделав короткий шаг правой ногой вправо и уходя с линии атаки противника. Правая рука идет на замах вверх.

Левой рукой захватить правый рукав противника, резко потянуть к себе и одновременно, стремительно поворачиваясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, горизонтально, справа налево, нанести секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника.

Правой рукой захватив голову или шею противника сзади, стремительно потянуть на себя и нанести в нее локтем левой руки встречный удар снизу вверх. Захватить голову противника двумя руками и резко потянуть ее на себя, уйдя левой ногой назад. В момент потери противником равновесия нанести встречный удар левым коленом ему в голову снизу вверх.

Сохраняя захват противника за голову, с шагом левой ногой назад потянуть его за собой, одновременно «скручивая» его голову против часовой стрелки, и вынудить упасть на спину *(фото 151–158)*.



Фото 150. Исходное положение



Фото 151



Фото 152



Фото 153


Фото 154


Фото 155


Фото 156


Фото 157


Фото 158

Прием № 11

Противник атакует из левосторонней позиции размашистым ударом правой рукой в голову *(фото 159, 160)*.

Стремительно отбить правую руку противника, отводя ее ладонью левой руки изнутри наружу влево от себя, одновременно бросить тело вниз и вправо, сделав короткий шаг правой ногой вправо и уходя с линии атаки противника. Правая рука идет на замах вверх. Левой рукой захватить правый рукав одежды противника. Резко потянув к себе и стремительно поворачиваясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, с шагом правой ногой вперед нанести секущий удар сверху вниз, справа налево, ребром ладони правой руки в голову, шею или ключицу противника.

Удерживая захват и продолжая вращение корпуса и одновременно оказывая давление основанием ладони правой руки на челюсть противника, бросить его передней подножкой на спину *(фото 160–168)*.



Фото 159. Исходное положение



Фото 160



Фото 161



Фото 162



Фото 163



Фото 164



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168

Прием № 12

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 169, 170)*.

С шагом левой ногой вперед влево и смещением тела вниз стремительно отбить левую руку противника, отводя ее правой ладонью наружу от себя вправо. Левая рука контролирует правую руку противника в районе ключицы.

При попытке противника нанести удар правой рукой в голову, стремительно поворачиваясь на месте против часовой стрелки, левой рукой отбить правую руку противника от себя влево. Тут же захватить левой рукой правый рукав одежды противника, одновременно нанеся горизонтально, справа налево, секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника.

Сохраняя захват, правой ногой сделать шаг к противнику и, разворачиваясь на месте против часовой стрелки и вовлекая его в это движение, бросить противника на спину *(фото 170–174)*.



Фото 169. Исходное положение



Фото 170



Фото 171

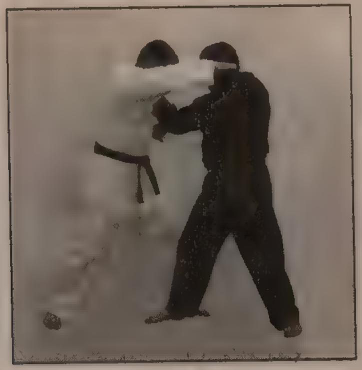
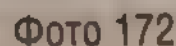



Фото 172



Фото 173

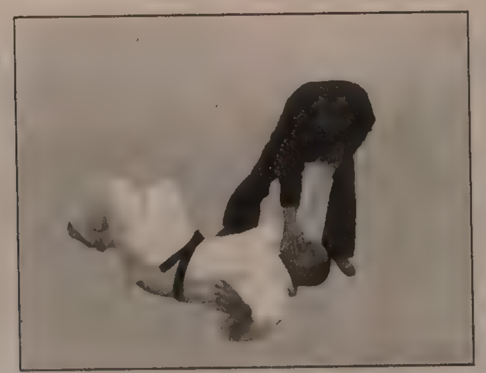


Фото 174

Освобождение от захватов рук противником

Прием № 13

Противник захватил вас за обе руки *(фото 175)*.

Стремительно направить правую руку от себя вверх вправо, а левую от себя вниз влево. Корпус опустить вниз и развернуться на месте вправо на 90°.

Сорвав захваты противника, правой рукой захватить его за левый, а левой – за правый рукав одежды. С шагом правой ногой вперед, быстро поворачиваясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, нанести сверху вниз, справа налево, секущий удар ребром ладони правой руки в голову или шею противника. Сохраняя захват, захватить правой рукой противника за голову, шею или одежду.

Продолжая вращение корпуса против часовой стрелки и вовлекая противника в это движение, бросить его на землю, используя переднюю подножку *(фото 176–184)*.


Фото 175. Исходное положение


Фото 176


Фото 177


Фото 178

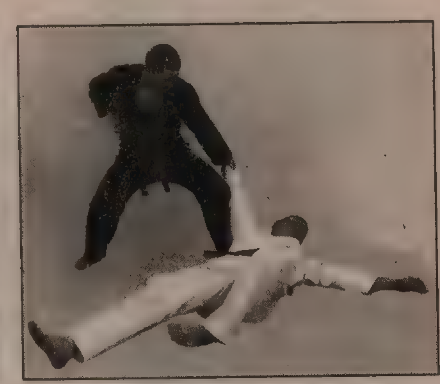

Фото 179


Фото 180


Фото 181


Фото 182


Фото 183


Фото 184

Прием № 14

Противник захватил вас за обе руки *(фото 185)*.

С шагом правой ногой вправо и оставаясь лицом к противнику, стремительно направить правую руку от себя вверх вправо, а левую — от себя вниз влево.

Разведя руки по диагонали в стороны, сорвать захваты противника, одновременно захватив его за рукава одежды и заставить его тем самым принять неустойчивое положение. Разворачиваясь на месте против часовой стрелки, потянуть правую руку противника своей левой рукой к себе вниз влево и, одновременно потянув его левую руку своей правой рукой вверх вправо, вовлечь противника в это движение, используя его разведенные руки в качестве рычага, и бросить его на спину.

Вариант: сохраняя захват правой руки противника, захватить его своей правой рукой за голову, шею или одежду. Продолжая поворот корпуса против часовой стрелки и вовлекая противника в это движение, бросить его на землю, используя переднюю подножку *(фото 186–192)*.


Фото 185. Исходное положение


Фото 186


Фото 187

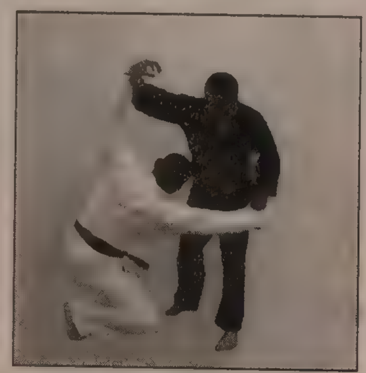

Фото 188


Фото 189


Фото 190




Фото 191



Фото 192

Прием № 15

Противник захватил вас за обе руки *(фото 193)*.

С шагом правой ногой вперед стремительно направить правую руку от себя вперед вверх и одновременно левую – к себе вниз и влево.

Сорвать захваты противника, одновременно захватив его за одежду на руках, и, оказывая давление корпусом, заставить его тем самым занять неустойчивое положение.

Разворачиваясь на месте против часовой стрелки, потянуть правую руку противника своей левой рукой к себе вниз – влево и, одновременно потянув его левую руку своей правой рукой справа сверху вниз – влево, поверх его правой руки вправо, вовлечь противника во вращение, используя его разведенные руки в качестве рычага и, продолжая оказывать на противника «скручивающее» воздействие, бросить его на спину *(фото 194–203)*.



Фото 193. Исходное положение


Фото 194


Фото 195


Фото 196


Фото 197


Фото 198


Фото 199



Фото 200

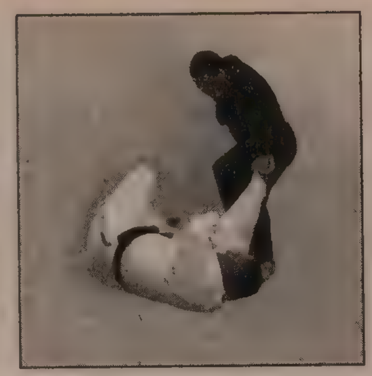


Фото 201



Фото 202



Фото 203

Прием № 16

Противник захватил вас за обе руки *(фото 204)*.



Фото 204. Исходное положение

С шагом правой ногой вперед стремительно направить правую руку от себя вправо — вверх и одновременно левую руку к себе вниз — влево.

Сорвать захваты противника, одновременно захватив его за левый рукав одежды. С шагом правой ногой вперед резко потянуть своей левой рукой правую руку противника на себя, одновременно нанеся рубящий удар ладонью правой руки сверху вниз, справа налево, по его шее или ключице.

Сохраняя захват левой рукой, нанести удар основанием ладони правой руки в голову противника. Продолжая давление на него, руками с шагом левой ногой вперед опрокинуть на спину *(фото 205–208)*.


Фото 205


Фото 206


Фото 207


Фото 208

Прием № 17

Противник захватил своей левой рукой вашу правую руку и ограничил возможности действий *(фото 209)*.

С шагом правой ногой вперед вправо стремительно сместить вес тела вниз, одновременно вращая правую кисть против часовой стрелки вокруг левого запястья противника. Сорвать захват, направив предплечье своей правой руки сначала от себя наружу вправо и затем снаружи внутрь к себе.

Захватить левый рукав противника правой рукой и резко потянуть ее коротким рывком справа налево и сверху вниз, заставив его потерять равновесие. Сразу же нанести прямые удары обеими руками в голову противника *(фото 210–214)*.

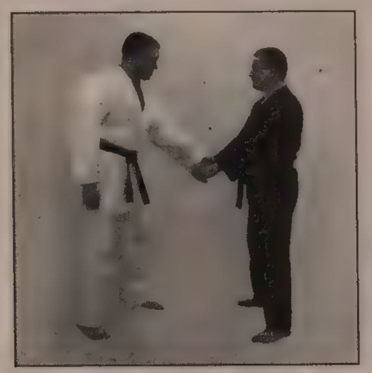


Фото 209. Исходное положение



Фото 210



Фото 211



Фото 212



Фото 213



Фото 214

Глава 4
Приемы второго технического комплекса



Прием № 1

Противник намеревается напасть на вас *(фото 215)*.

Стремительно сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой в голову противника.

Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести прямой удар левой рукой в голову противника *(фото 216–217)*.

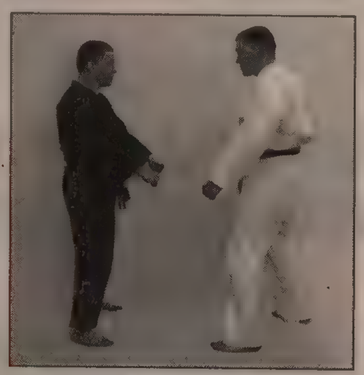


Фото 215. Исходное положение



Фото 216



Фото 217

Прием № 2

Противник намеревается напасть на вас, захватив левой рукой вашу правую руку и ограничивая в движении *(фото 218, 219)*.

Сделав короткий шаг правой ногой назад и стремительно бросив тело вниз, сорвать захват, освободить правую руку и, сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой в голову противника.

Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести прямой удар левой рукой в голову противника *(фото 220–222)*.



Фото 218. Исходное положение



Фото 219



Фото 220



Фото 221



Фото 222

Прием № 3

Противник намеревается атаковать, захватив левой рукой вашу правую руку и ограничивая в движении *(фото 223, 224)*.

Стремительно бросив тело вниз, сорвать захват, освободить правую руку и, сделав короткий шаг левой ногой вперед, нанести прямой удар правой рукой в голову противника. Сделав короткий шаг правой ногой вперед, нанести ему прямой удар левой рукой в голову.

Выполнив замах левой рукой к себе, с шагом левой ногой вперед нанести удар ребром левой ладони по шее противника. Подсечь левую ногу противника движением своей левой ноги к себе, захватив одежду в районе левого плеча и одновременно потянув левой рукой на себя, заставить упасть на спину *(фото 225–234)*.



Фото 223. Исходное положение



Фото 224



Фото 225



Фото 226



Фото 227


Фото 228


Фото 229

Фото 230


Фото 231


Фото 232

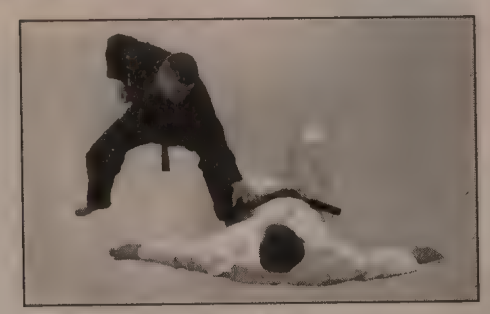

Фото 233


Фото 234

Прием № 4

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 235, 236)*.

Стремительным движением ладонью левой руки отвести левую руку противника от себя вправо и тут же выполнить подсечку его левой ноги своей левой ногой движением стопы к себе, заставив его упасть на спину *(фото 237–239)*.



Фото 235. Исходное положение



Фото 236

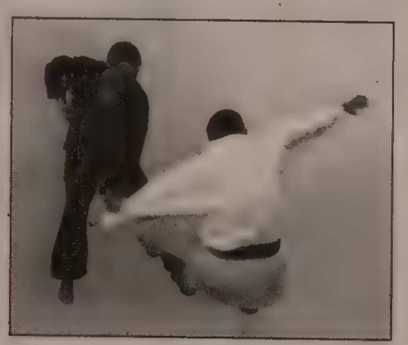


Фото 237



Фото 238



Фото 239

Прием № 5

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 240, 241)*.

С шагом левой ногой назад быстро отбить левым предплечьем правую руку противника от себя вправо. Стремительным броском вперед атаковать противника прямым ударом правой рукой в голову через его левую руку.

Подсечь противника левой ногой под его левую ногу, одновременно контролируя его действия левой рукой, и заставить упасть на спину *(фото 242–245)*.



Фото 240. Исходное положение



Фото 241



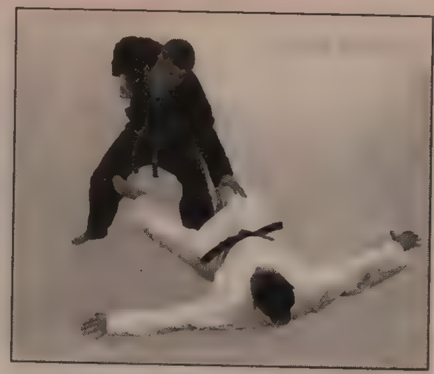


Фото 242



Фото 243


Фото 244


Фото 245

Прием № 6

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом правой ногой в корпус *(фото 246, 247)*.

С шагом правой ногой назад вправо быстро отбить левым предплечьем ногу противника от себя влево, заставляя его потерять равновесие. Стремительным броском вперед атаковать противника прямым ударом правой рукой в голову через его левую руку *(фото 248–250)*.


Фото 246. Исходное положение


Фото 247


Фото 248


Фото 249



Фото 250. Вид удара
с прямого угла справа

Прием № 7

Противник атакует из левосторонней позиции прямым ударом левой рукой в голову *(фото 251, 252).*

С шагом левой ногой назад быстро отбить правым предплечьем левую руку противника вверх. Нанести прямой удар левой рукой ему в голову и сразу же — восходящий удар левой ногой в пах (прямой удар в корпус).

Вернув левую ногу назад, стремительно атаковать противника прямым ударом правой рукой в голову. Подсечь левой ногой его левую ногу, одновременно контролируя его правой рукой, и заставить упасть *(фото 253– 259).*



Фото 251. Исходное положение



Фото 252



Фото 253



Фото 254



Фото 255



Фото 256



Фото 257



Фото 258

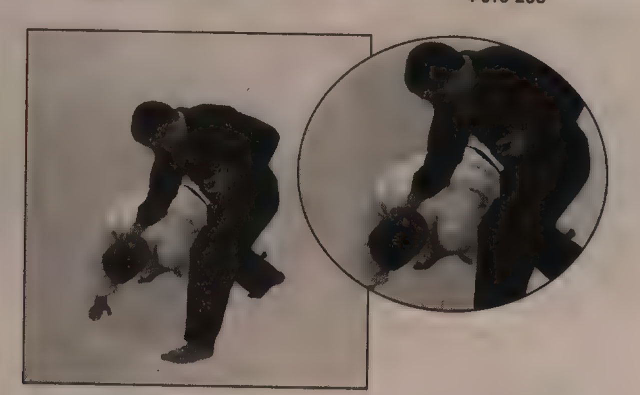


Фото 259

Глава 5
Использование боевых приемов оперативного карате в различных ситуациях



Прием 1

Противник атакует из левосторонней позиции с шагом правой ногой вперед ударом правой рукой в голову (*фото 260, 261*).

С шагом левой ногой вперед отбить левой рукой правую руку противника от себя влево и одновременно нанести ладонью правой руки удар по шее противника с правой стороны (*фото 261*).

С шагом правой ногой вперед захватить обеими руками голову противника и, разворачиваясь на месте против часовой стрелки на правой ноге и скручивая его голову влево на себя, бросить на спину (*фото 262–265*).

Контратаковать противника ударом правой рукой в голову (*фото 266*).



Фото 260



Фото 261



Фото 262



Фото 263

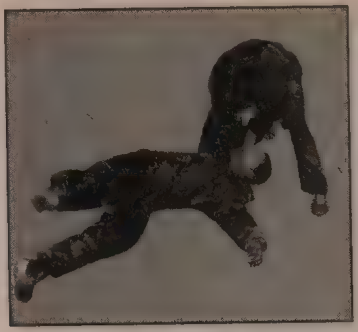
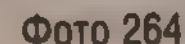
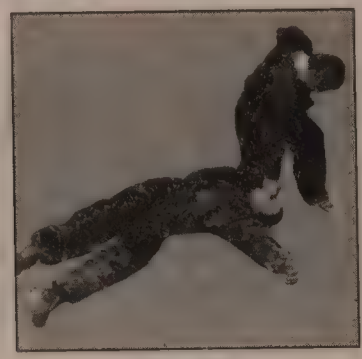


Фото 264


Фото 265


Фото 266

Прием 2

Противник атакует из левосторонней позиции ударом правой ногой вперед (*фото 267, 268*).

С шагом левой ногой вперед влево, уйти с линии атаки, пропустив ногу противника мимо себя, и подхватить ее за пятку своей левой рукой (*фото 268*).

Сохранив захват правой ноги противника левой рукой и усилив его захватом правой рукой, нанести отвлекающий удар правой ногой снизу вверх (*фото 269*).

Вернув правую ногу вниз, с шагом левой ногой вперед и сохраняя захват обеими руками, движением всем телом вперед бросить противника на землю, опрокинув его на спину (*фото 270*).


Фото 267


Фото 268




Фото 269



Фото 270

Прием 3

Противник пытается достать пистолет (*фото 271*).

С коротким подскоком вперед сблизиться с противником, захватив обеими руками его правую руку (*фото 272*).

Сохраняя захват, нанести отвлекающий удар восходящим ударом правой ногой снизу вверх, и тут же, сделав шаг правой ногой назад с использованием рычага правой кисти противника, бросить его на спину (*фото 273–275*).

Используя давление обеими руками на кисть правой руки противника, обезоружить его. Отобрав оружие, установить над противником контроль с помощью его же оружия (*фото 276–277*).



Фото 271



Фото 272



Фото 273


Фото 274


Фото 275


Фото 276


Фото 277

Прием 4

Противник неожиданно атакует тычковым ударом палкой вперед (*фото 278, 279*).

С шагом левой ногой вперед влево уйти с линии атаки, одновременно захватив ближайший конец палки левой рукой и отведя его от себя вправо (*фото 279*).

Разворачиваясь всем телом на месте влево и усилив захват палки правой рукой, вырвать ее из рук против-ника. Тут же контратаковать противника ударом палкой наотмашь (*фото 280–282*).



Фото 278



Фото 279



Фото 280

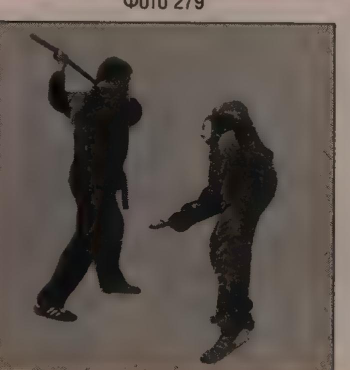


Фото 281



Фото 282

Часть II

ШКОЛА НОЖЕВОГО БОЯ

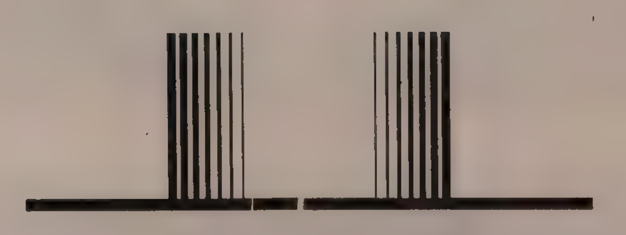
Предисловие

Для самозащиты в принципе может подойти любой нож. А в криминальных разборках вообще могут использоваться самодельные предметы, обладающие колюще-режущими свойствами. В последнем случае диапазон средств устрашения и нападения может быть предельно широк — от бритвы до шила или заточенного напильника. Лишь бы можно было колоть и резать. Но цели, которые преследует применение холодного оружия ближнего боя, в этом случае просты — запугивание, устрашение и убийство. Фактически, это не ножевой бой.

Ножевой бой как реальное боевое искусство применяется в иных, ограниченных и определенных законом целях: для защиты Родины, выполнения приказа в ходе рукопашной схватки или выполнения специального задания.

С юридической точки зрения, ножевым боем считается применение соответствующего оружия — боевого ножа*, несмотря на то, что в руках профессионала оружием может служить любой — не только не боевой, но и не металлический — нож.

** Согласно п. 3.11 ГОСТ РФ № 51500-99 боевой нож — контактное клинковое колюще-режущее оружие с коротким однолезвийным клинком. В то же время согласно п. 4.10 для охотничьих ножей допускается выполнение дополнительной заточки на скосе и части обуха на длину до 1/3 клинка (от его острия), обеспечивающей улучшение его поражающих свойств. Степень такой заточки ограничений не имеет.*



Глава 1
Боевой нож



СОВРЕМЕННЫЙ БОЕВОЙ НОЖ

Собственно боевым ножом можно считать только нож, официально принятый на вооружение армией или другой силовой структурой.

Остальные ножи отличаются от них не только юридическим статусом, но и функциональностью, и могут быть классифицированы как разделочные, охотничьи, сувенирные.

Отдельного класса небоевых ножей самообороны не существует. Боевой нож — единственный вид холодного оружия, ориентированный на применение против человека.

На вооружении подразделений Вооруженных Сил России сейчас стоят ножи НР-43 «Вишня», «Катран», «Взмах-1» и НР-2 и другие (*фото 1–5*).

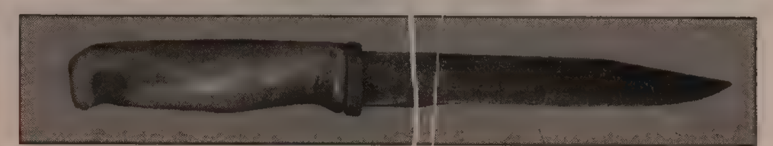


Фото 1. Нож разведчика НР-40

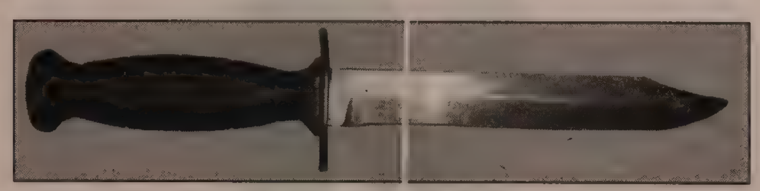


Фото 2. Нож разведчика НР-43 «Вишня»

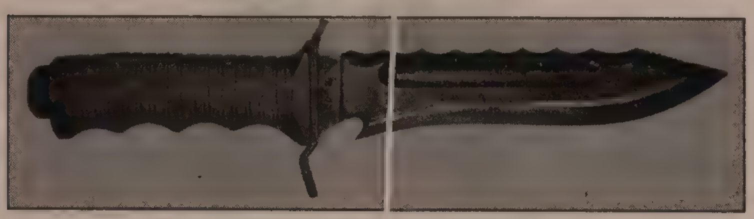


Фото 3. Боевой нож «Катран»



Фото 4. Боевой нож «Взмах-1»



Фото 5. Боевой нож НР-2

К боевым ножам относятся и штык-ножи к автомату Калашникова, советскому огнестрельному оружию времен Великой Отечественной войны.

За счет особой формы клинка, современный боевой нож одинаково эффективен как колющее и как режущее оружие. Например, клинок ножа «Взмах-1» имеет листовидную или копьевидную форму *(фото 6)*.



Фото 6. Клинок боевого ножа «Взмах-1»

Такая форма — залог высоких проникающих свойств при колющих ударах, а неровная линия лезвия в сочетании с особой заточкой наделяют нож превосходными режущими качествами.

Так называемая «серрейторная»* (зубчатая, пиловидная) заточка не только позволяет наносить более глубокие и протяженные резаные раны, но и не дает противнику блокировать или захватывать руками клинок.

** Тем не менее технику обороны руками рекомендуется не оставлять без внимания. Что интересно, появилась серрейторная заточка как приспособление для резки парашютных строп.*

Специальная форма клинка, острия и лезвия ножа НР-40, разработанного еще до Великой Отечественной войны, тоже обеспечивала высокую боевую эффективность и универсальность *(фото 7)*.

Позднейшие модели – НР-43 «Вишня»* и НР-2 – разрабатывались с упором на колющие качества и предназначались, прежде всего, для нанесения таких ударов.



Фото 7. Острие ножа разведчика НР-40

* *Состоит на вооружении отечественных специальных и армейских подразделений с 1943 года по настоящее время.*

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ И УСТРОЙСТВО БОЕВОГО НОЖА

Рассмотрим устройство боевого ножа на примере современного боевого ножа «Взмах-1», стоящего на вооружении спецподразделений РФ *(схема 1)*.

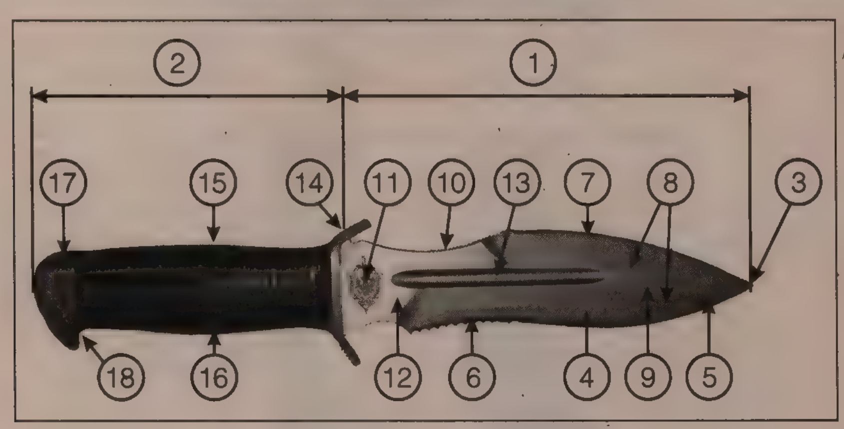


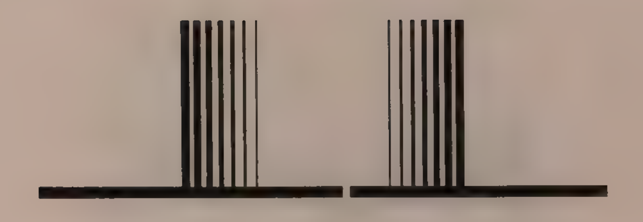
Схема 1. Боевой нож «Взмах-1»

1. Клинок
2. Рукоятка
3. Острие клинка
4. Лезвие
5. Гладкая заточка
6. Серрейторная заточка
7. Обратная заточка
8. Спуски
9. Ребро жесткости
10. Обух
11. Пята клинка
12. Голомень (боковина клинка)
13. Дол
14. Крестовина (ограничитель, гарда)
15. Спинка рукояти
16. Брюшко рукояти
17. Головка рукояти
18. Отверстие для темляка

Тактико-технические характеристики ножа «Взмах-1»*:

- общая длина, мм — 285
- длина клинка, мм — 160
- наибольшая ширина клинка, мм — 39
- толщина обуха, мм — 6
- длина рукояти, мм — 130
- ширина рукояти (в ср. части), мм — 35
- толщина рукояти (в ср. части), мм — 25
- твердость клинка, HRS — 56–58
- материал клинка — сталь 50 × 14МФ, 95 × 18, ЭП853

** Используется информация с официального сайта производителя боевых ножей ЗАО «Мелита-К» — www.melitak.ru/batkar.html*



Глава 2
Базовая техника ножевого боя



ХВАТ БОЕВОГО НОЖА

Как правило, обучение ножевому бою начинается с обучения правильному хвату ножа. Важно помнить, что каждый хват удобен для выполнения узкого спектра задач — в бою неразумно держать нож так же, как на кухне. И наоборот. Не меньше, чем сфера применения, на хват боевого ножа влияют форма и конструкция рукоятки и крестовины.

Основных хватов боевого ножа — три:

- **Первый вариант** — хват ножа клинком вверх, в сторону от большого пальца *(фото 8)*.

- **Второй вариант** — хват ножа клинком вниз, в сторону от мизинца *(фото 9)*.



Фото 8



Фото 9

- **Третий вариант** – хват ножа клинком вперед *(фото 10)*.



Фото 10

Правильный хват ножа позволяет наносить как колющие, так и режущие удары в любой последовательности. Однако техники ведения боя с разными хватами отличаются друг от друга.

Одной из самых дискуссионных тем при обсуждении правильности хвата ножа является направление лезвия ножа – к себе или от себя *(фото 11–14)*.



Фото 11

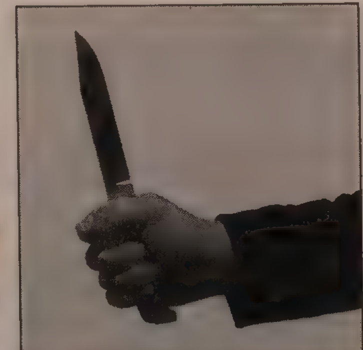


Фото 12



Фото 13



Фото 14

Направление лезвия ножа влияет в первую очередь на технику нанесения режущих ударов, но не на боевую эффективность — наряду с основным лезвием, современный боевой нож имеет дополнительную заточку на обухе. Кроме того, форма лезвия боевого ножа позволяет в равной степени эффективно резать как в направлении клинка, так и в направлении рукояти.

БОЕВЫЕ СТОЙКИ С НОЖОМ

Правильная боевая стойка обеспечивает наиболее удобное положение для атаки и защиты в ходе боя.

Три основные стойки — фронтальная, левосторонняя и правосторонняя.

Фронтальная стойка — ноги располагаются на ширине плеч, колени слегка согнуты. Нож находится в правой руке*. Часто эта стойка является промежуточной при смене стоек и в движении или перемещениях в ходе ведения поединка. Эта стойка часто применяется для обеспечения скрытого и внезапного нападения на противника *(фото 15)*.

Левосторонняя стойка — левая нога выставлена вперед, нож в правой руке. Колени слегка согнуты. Вес тела равномерно распределен на обе ноги *(фото 16)*.





Фото 15



Фото 16

** Описания стоек даны для хвата правой рукой. Для хвата левой рукой они аналогичны. При отработке приемов ножевого боя рекомендуется развивать владение ножом обеими руками.*

Правосторонняя стойка — правая нога выставлена вперед, нож в правой руке. Колени слегка согнуты. Вес тела равномерно распределен на обе ноги *(фото 17)*.



Фото 17

С учетом использования ножа, который может размещаться в левой или правой руке, и левосторонняя, и правосторонняя стойки могут быть *одноименными* и *разноименными*.

Одноименная правосторонняя стойка — правая нога впереди, нож в правой руке *(фото 18)*.

Разноименная левосторонняя стойка — левая нога впереди, нож в правой руке *(фото 19)*.



Фото 18



Фото 19

Иногда одноименную стойку называют *открытой*, разноименную *закрытой*: в первом случае нож находится на виду, во втором — спрятан за корпусом бойца. Однако и в одноименной стойке имеется возможность скрыть от противника нож, и наоборот, открыто демонстрировать противнику оружие при нахождении в разноименной стойке *(фото 20, 21)*.

- **Одноименная правосторонняя стойка с ножом, скрытым от противника** *(фото 20)*.
- **Разноименная левосторонняя стойка с ножом, открыто демонстрируемым противнику** *(фото 21)*.


Фото 20


Фото 21

Преимущество разноименной стойки — противнику намного сложнее захватить вашу руку с ножом: для защиты и контратаки вы можете использовать левую руку и корпус.

Во всех стойках ножевого боя вес тела может переноситься на любую ногу, расстояние между ногами может быть разным и напрямую зависит от ситуации.

Например, в атаке, при выпаде вперед, расстояние между ногами может быть максимальным *(фото 22)*.

- **Одноименная правосторонняя стойка с выпадом** *(фото 22)*.


Фото 22

ДИСТАНЦИЯ В НОЖЕВОМ БОЮ

Правильно выбранная дистанция позволяет атаковать максимально эффективно, оставаясь относительно недосягаемым для противника.

Обычно различают три дистанции: *дальнюю*, *среднюю* и *ближнюю* *(фото 23–25)*.

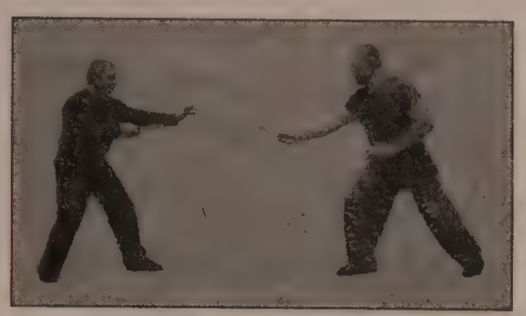


Фото 23. Дальняя дистанция



Фото 24. Средняя дистанция



Фото 25. Ближняя дистанция

ДВИЖЕНИЕ В НОЖЕВОМ БОЮ

Движение в ножевом бою состоит из перемещения относительно территории и относительно противника.

- **Движение вперед с сохранением левосторон-ней разноименной стойки** *(фото 26, 27)*.

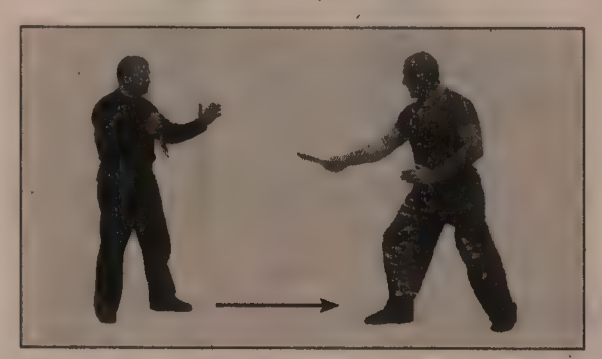


Фото 26



Фото 27

- **Движение вперед со сменой стойки с левосторонней разноименной на правостороннюю одноименную** *(фото 28, 29)*.

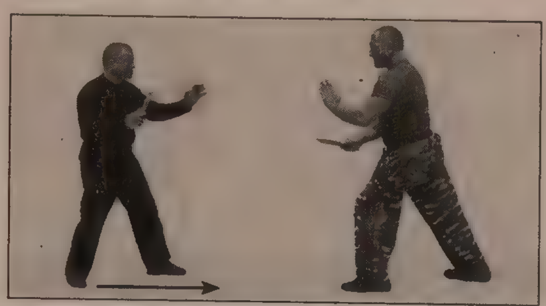


Фото 28

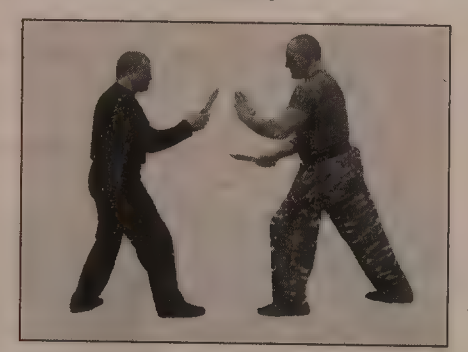


Фото 29

Наиболее простой способ движения в ножевом бою — движение одиночным шагом.

Движение шагом вперед

Техника выполнения:

1. Из положения левосторонней стойки выполнить небольшой шаг левой ногой вперед. Тут же подтянуть правую ногу и вновь принять исходную стойку *(фото 30–32)*.

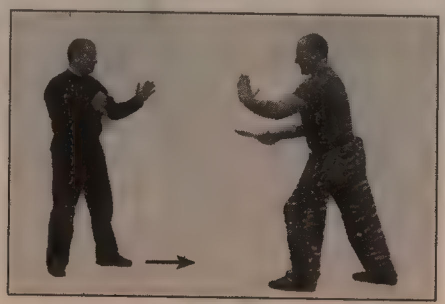


Фото 30





Фото 31 Фото 32

2. Из положения левосторонней стойки выполнить небольшой шаг правой ногой вперед к левой ноге. Тут же выполнить небольшой шаг левой ногой вперед и вновь принять левостороннюю стойку *(фото 33–35)*.



Фото 33

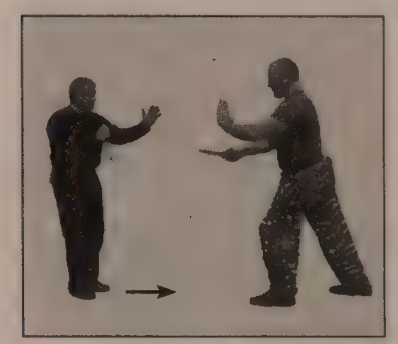
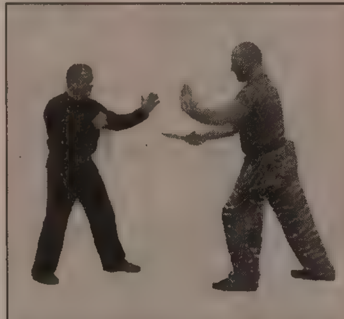



Фото 34 Фото 35

Движение шагом назад

Техника выполнения:

3. Из положения левосторонней стойки выполнить небольшой шаг правой ногой назад. Тут же подтянуть левую ногу и вновь принять левостороннюю стойку *(фото 36–38)*.



Фото 36

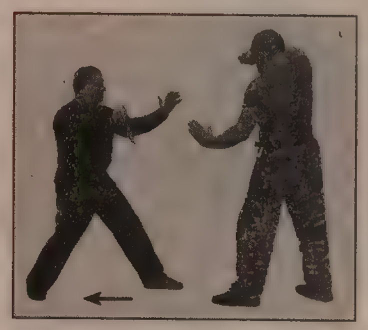


Фото 37



Фото 38

4. Из положения левосторонней стойки выполнить небольшой шаг левой ногой назад, к правой ноге. Тут же выполнить небольшой шаг правой ногой назад и вновь принять левостороннюю стойку *(фото 39–41)*.



Фото 39



Фото 40



Фото 41

Движение шагом вперед со сменой стойки

Техника выполнения

5. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить шаг правой ногой вперед, приняв правостороннюю одноименную боевую стойку *(фото 42–45)*.

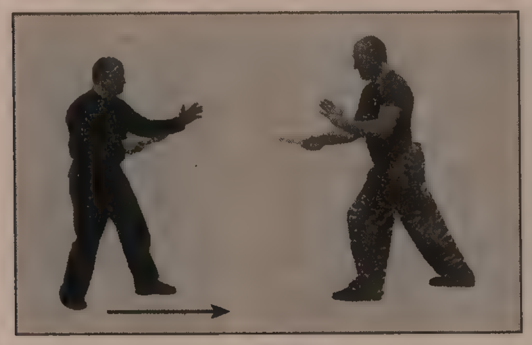


Фото 42



Фото 43. Вид спереди

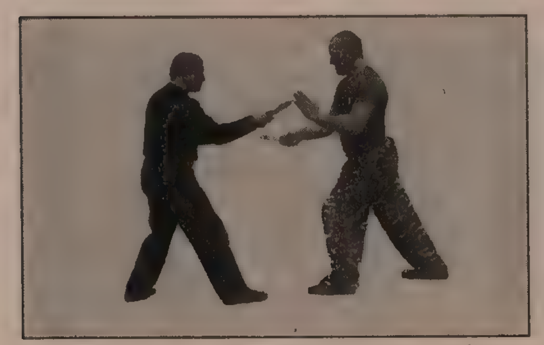


Фото 44



Фото 45. Вид спереди

Движение шагом назад со сменой стойки

Техника выполнения

6. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить шаг левой ногой назад, приняв правостороннюю одноименную боевую стойку *(фото 46–49)*.

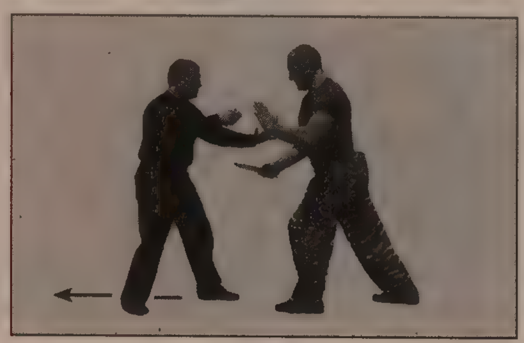

Фото 46


Фото 47. Вид спереди


Фото 48


Фото 49. Вид спереди

Движение шагами вперед и назад (челночное движение) позволяет с минимальными усилиями контролировать дистанцию, входить в бой и выходить из него.

Помимо линейных и челночных движений в ножевом бою активно используются движения в сторону.

Движение шагом вправо

Техника выполнения:

7. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить шаг правой ногой вправо, затем левую ногу переставить вправо на такое же расстояние и выйти в левостороннюю стойку *(фото 50–55)*.

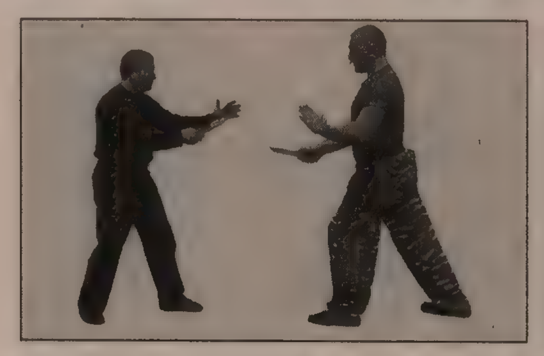


Фото 50



Фото 51. Вид спереди



Фото 52



Фото 53. Вид спереди

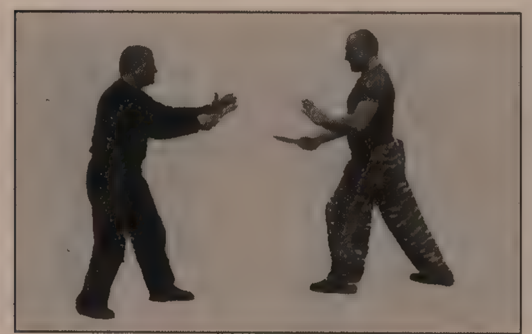


Фото 54



Фото 55. Вид спереди

Движение шагом влево

Техника выполнения

8. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить шаг левой ногой влево, затем правую ногу переставить влево на такое же расстояние *(фото 56–61)*.



Фото 56



Фото 57. Вид спереди

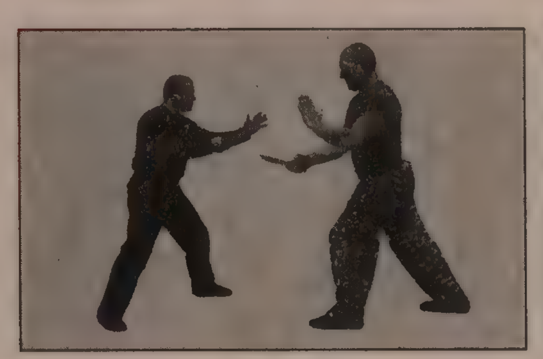


Фото 58



Фото 59. Вид спереди

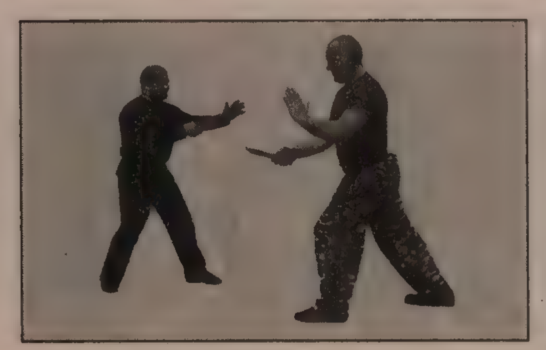


Фото 60



Фото 61. Вид спереди

Варианты движения скрестным шагом влево и вправо

Техника выполнения

9. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить скрестный шаг правой ногой влево (линии голеней пересекаются под углом примерно 20 градусов), затем левую ногу переставить влево на такое же расстояние *(фото 62–67)*.

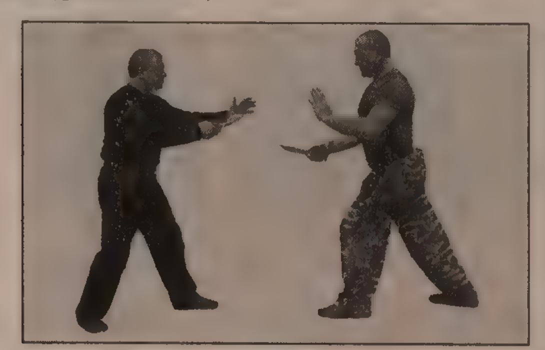


Фото 62



Фото 63. Вид спереди

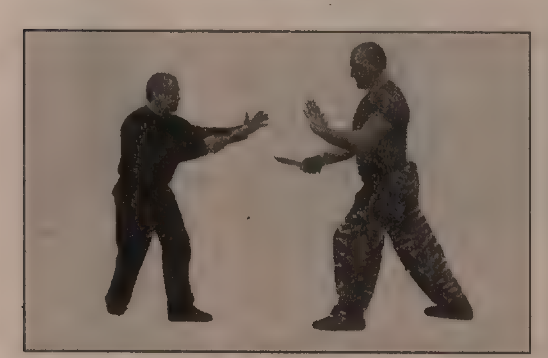


Фото 64



Фото 65. Вид спереди

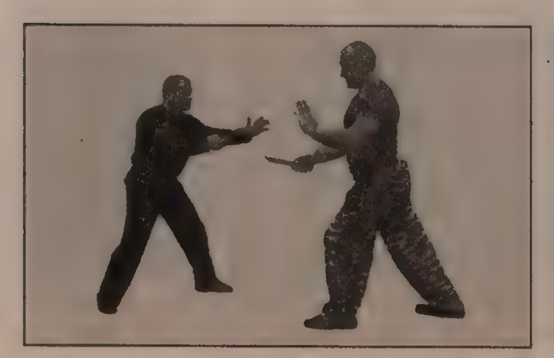


Фото 66



Фото 67. Вид спереди

10. Из положения левосторонней разноименной стойки выполнить шаг левой ногой влево (линии голеней пересекаются под углом примерно 20 градусов), затем правую ногу переставить вправо на такое же расстояние *(фото 68–73)*.



Фото 68



Фото 69. Вид спереди



Фото 70



Фото 71. Вид спереди



Фото 72



Фото 73. Вид спереди

Основными требованиями к движению и перемещениям в ножевом бою являются их своевременность, целесообразность и осмысленность. Даже кажущиеся на первый взгляд хаотичные движения могут на деле оказаться своевременными, эффективными, хорошо продуманными и отработанными.

Верный шаг и движение позволяют мгновенно сблизиться с противником, уйти с линии атаки или уклониться от нее.

Важнейшим в рукопашном бою с ножом является неожиданность использования оружия. Эта задача так же решается в первую очередь с использованием правильного движения, которое обеспечивает неожиданность атаки, эффективность защиты, которые в свою очередь обеспечивают конечный благоприятный результат.

УДАРЫ НОЖОМ

В рукопашном бою нож используется для нанесения колющих и режущих ударов. Кроме этого рукоятка ножа может выступать в роли импровизированного кастета.

Колющий удар ножом

Колющий удар ножом считается основным: от него не защищает даже толстая одежда*, колющим ударом можно поразить жизненно важные органы противника. Колющие удары ножом наносятся вперед, сверху, снизу, наотмашь слева направо, сбоку и на себя.

Большинство колющих ударов ножом можно наносить при любом хвате ножа. Все колющие удары ножом могут наноситься как в одноименной стойке, так и в разноименной, с выпадом, и без.

Колющий удар вперед

Нанесение колющего удара ножом вперед в разноименной стойке *(фото 74)*.
Нанесение колющего удара ножом в одноименной стойке *(фото 75)*.

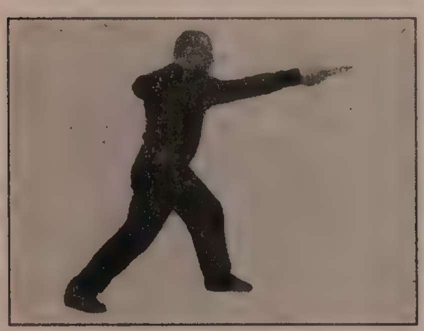


Фото 74



Фото 75

** Легкий бронежилет без металлических вставок тоже не защищает от сильного колющего удара ножом. При попадании в многослойное кевларовое покрытие мягкая (твердость HRS 38-40) пуля с округлым оконечником сминается и останавливается. Боевой нож (твердость HRS 54+) с качественной заточкой острия клинка пробивает/прорезает кевлар и доходит до тела противника, потеряв порядка 50% энергии удара.*

Нанесение колющего удара ножом с выпадом в разноименной стойке *(фото 76, 77)*.

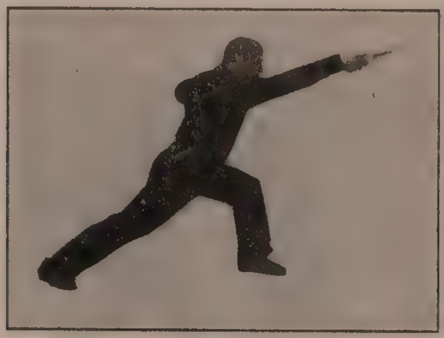
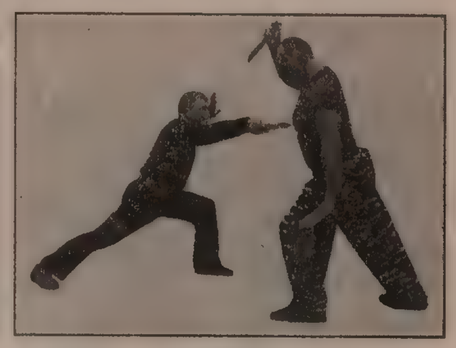
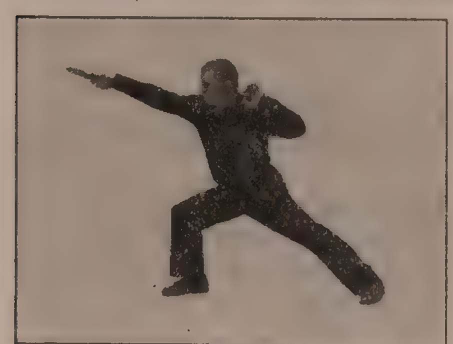
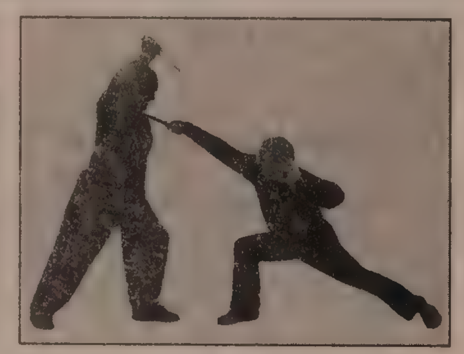


Фото 76


Фото 77

Нанесение колющего удара с выпадом в одноименной стойке *(фото 78, 79)*.


Фото 78


Фото 79

Колющий удар сверху

Нанесение колющего удара сверху в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 80)*.

Нанесение колющего удара сверху в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 81)*.


Фото 80


Фото 81

Нанесение колющего удара сверху в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 82)*.

Нанесение колющего удара сверху в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 83)*.

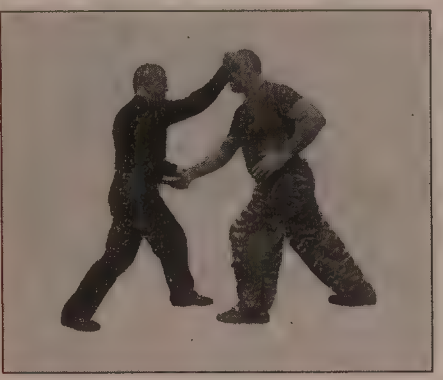


Фото 82





Фото 83

Колющий удар снизу

Нанесение колющего удара снизу в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 84)*.

Нанесение колющего удара снизу в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 85)*.

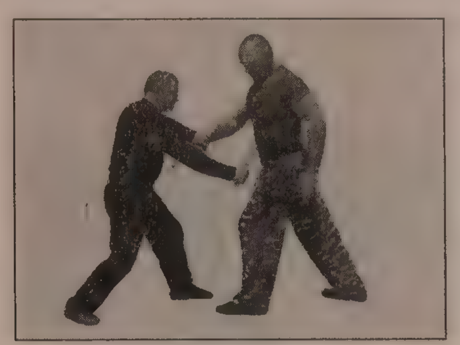


Фото 84



Фото 85

Нанесение колющего удара снизу в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 86)*.

Нанесение колющего удара снизу в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 87)*.

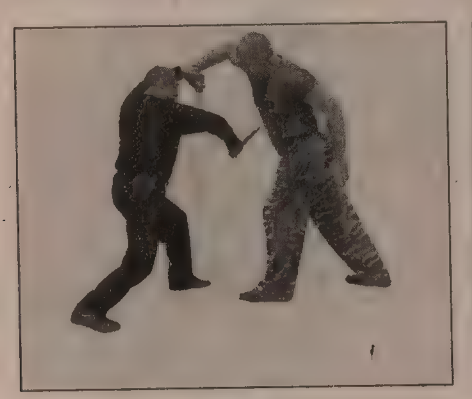




Фото 86

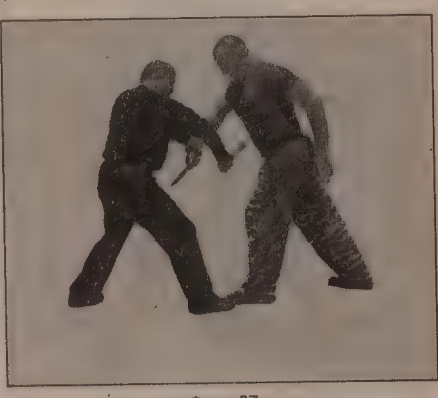


Фото 87

Колющий удар наотмашь слева направо

Нанесение колющего удара наотмашь слева направо в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 88)*.

Нанесение колющего удара наотмашь слева направо в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 89)*.

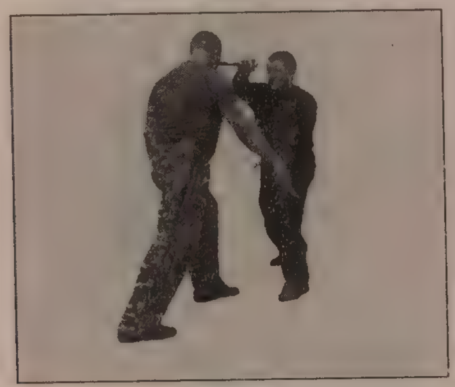


Фото 88

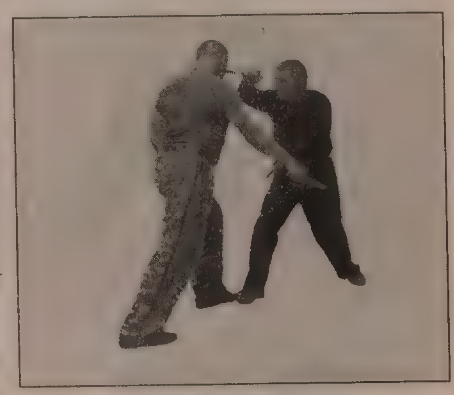


Фото 89

Колющий удар сбоку справа налево

Нанесение колющего удара сбоку справа налево в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 90)*.

Нанесение колющего удара сбоку справа налево в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 91)*.

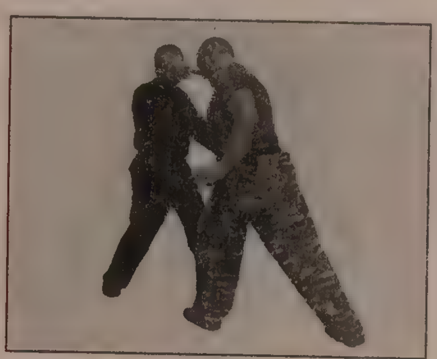


Фото 90

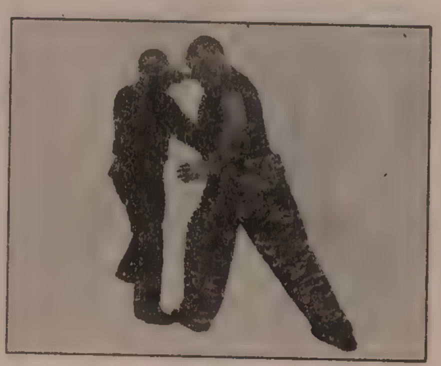


Фото 91

Нанесение колющего удара сбоку справа налево в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 92)*.

Нанесение колющего удара сбоку справа налево в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 93)*.

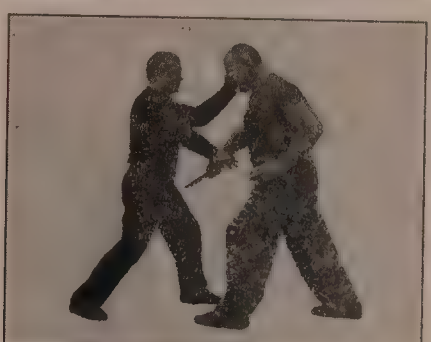


Фото 92

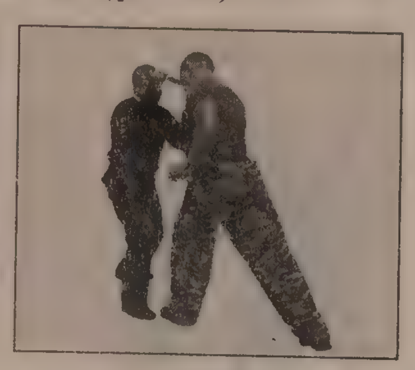


Фото 93

Колющий удар на себя

Нанесение колющего удара на себя в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 94)*.

Нанесение колющего удара на себя в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца *(фото 95)*.





Фото 94



Фото 95

Нанесение колющего удара на себя в разноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 96)*.

Нанесение колющего удара на себя в одноименной стойке при хвате ножа клинком в сторону от мизинца *(фото 97)*.



Фото 96



Фото 97

Колющие удары ножом могут наноситься при любом хвате и из любой позиции или стойки, а также в динамике и в ходе движения или перемещения, и на разнообразных дистанциях боя. Варианты нанесения колющих ударов ножом *(фото 98, 99)*.



Фото 98

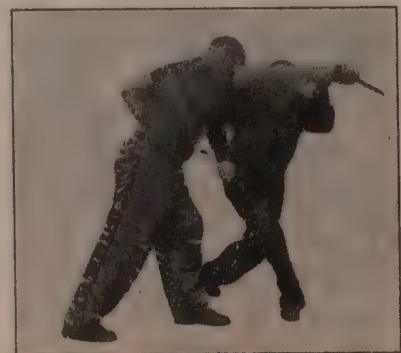


Фото 99

Режущие удары ножом

Режущий удар ножóм обычно считается вспомогательным. Он часто используется для порáжения конечностей противника, как отвлекающее и вспомогательное средство.

Режущие удары эффективны для обезвреживания противника и без нанесения ему смертельных ранений. Эффективны и режущие удары по сухожилиям противника — локтевой сгиб, ахиллесово и подколенное сухожилия, задняя часть бедра.

Режущие удары ножом могут наноситься по вертикали, горизонтали и по диагоналям.

По горизонтали режущие удары ножом наносятся по трем уровням: верхнему, среднему и нижнему.

По вертикали удары могут проходить посредине, в левой или правой плоскости.

Диагональные режущие удары ножом также могут проходить через условную точку в верхнем, среднем или нижнем уровнях.

Варианты нанесения режущих ударов ножом по уровням нанесения

Режущий диагональный удар ножом, справа налево в верхний уровень *(фото 100)*.

Режущий диагональный удар ножом сверху вниз слева направо через средний уровень *(фото 101)*.

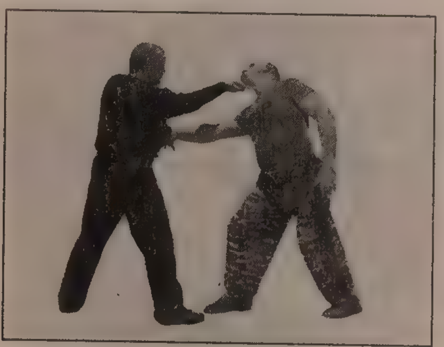


Фото 100

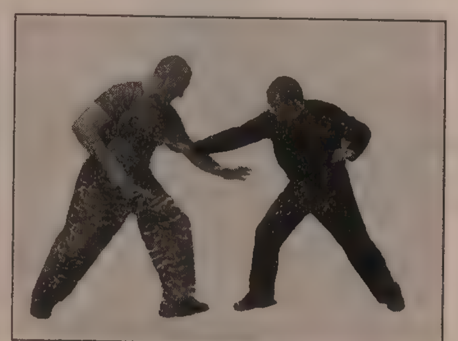


Фото 101

Режущий горизонтальный удар ножом слева направо через нижний уровень *(фото 102)*.

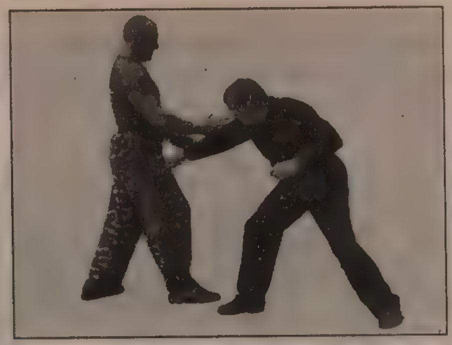


Фото 102

И вертикальные и диагональные режущие удары ножом могут наноситься как сверху вниз, так и снизу вверх.

Режущий удар ножом снизу вверх (два варианта) *(фото 103, 104)*.



Фото 103

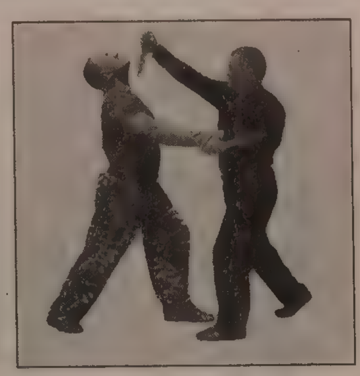


Фото 104

Режущий удар ножом сверху вниз *(фото 105, 106)*.



Фото 105

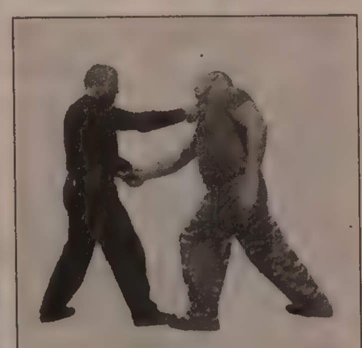


Фото 106

Самые простые режущие удары ножом при различных хватах ножа – те, при которых заточенная часть лезвия смотрит от себя.

Режущий удар ножом слева направо при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца вверх лезвием от себя *(фото 107, 108)*.


Фото 107


Фото 108

Режущий удар ножом справа налево при хвате ножа клинком в сторону от мизинца лезвием от себя *(фото 109–111)*.


Фото 109


Фото 110


Фото 111

Режущий удар ножом сверху вниз при хвате ножа клинком вперед лезвием, направленным вниз *(фото 112)*.


Фото 112

Особую разновидность режущих ударов ножом представляют *возвратно-поступательные* и *круговые* удары ножом, направленные как бы вовнутрь круга *(фото 113–115)*.

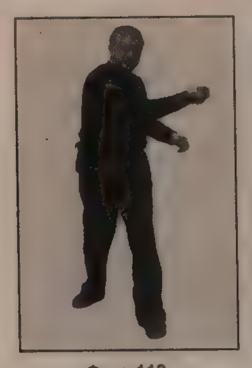


Фото 113



Фото 114



Фото 115

Такие удары являются сложными в исполнении, а их применение особенно эффективно в ближнем бою или для воздействия на конечности противника *(фото 116а, 116б)*.

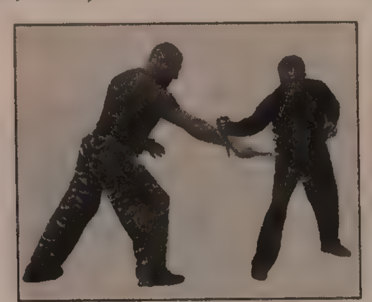




Фото 116а

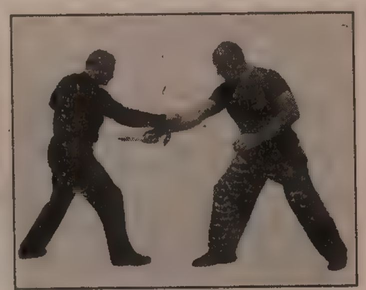


Фото 116б

Вариант режущего удара по внутреннему кругу слева направо, при хвате ножа клинком в сторону от большого пальца лезвием к себе *(фото 117)*.

Вариант режущего удара ножом по внутреннему кругу слева направо, при хвате ножа клинком в сторону от мизинца лезвием к себе *(фото 118)*.



Фото 117



Фото 118

Вариант режущего удара ножом по внутреннему кругу справа налево, при хвате ножа в сторону от мизинца лезвием к себе *(фото 119)*.



Фото 119

Большинство режущих ударов ножом условно схематично можно представить в виде окружности, в которой движение лезвия идет слева направо или справа налево по ее внешней стороне, или наоборот, по внутренней стороне слева направо *(рис. 1)*.

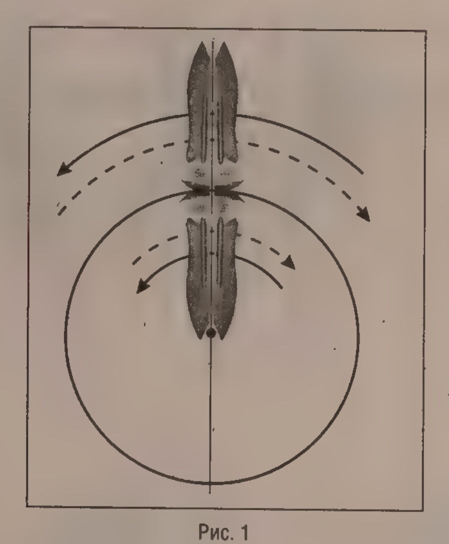


Рис. 1

Удары рукоятью ножа

В рукопашном бою рукоять ножа может быть использована в качестве ударного оружия для нанесения оглушающих и дробящих ударов.

Удары рукоятью ножа могут наноситься по суставам, мышцам рук, пальцам, запястью, ключице, позвоночнику, голове. Наиболее эффективны удары рукоятью ножа по голове.

Удары наносятся головкой рукоятки или кулаком с зажатой в нем рукоятью ножа.

Удар рукоятью ножа в висок *(фото 120)*.

Удар рукоятью ножа по затылку *(фото 121)*.


Фото 120


Фото 121

Удар рукоятью ножа по локтю *(фото 122)*.

Прямой удар рукоятью ножа основанием рукояти вперед в голову *(фото 123)*.


Фото 122


Фото 123

Удар кулаком с зажатой в нем рукоятью ножа в челюсть *(фото 124)*.


Фото 124

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ НОЖОМ

Нож может использоваться в рукопашной схватке как оружие не только нападения, но и обороны.

Особенно эффективно применение ножа для отражения ударов противника руками и ногами. Удары по атакующим конечностям противника могут наноситься в момент удара, или являться превентивными и предупреждающими сам удар.

Лезвие и клинок ножа могут стать непреодолимым препятствием для бьющей руки или ноги противника и помешать любому захвату. Режущие или колющие контр-удары ножом могут не только остановить, но и обезвредить противника.

Техника защиты встречным ударом ножом сверху по голени, при ударе ногой снизу *(фото 125, 126)*.



Фото 125

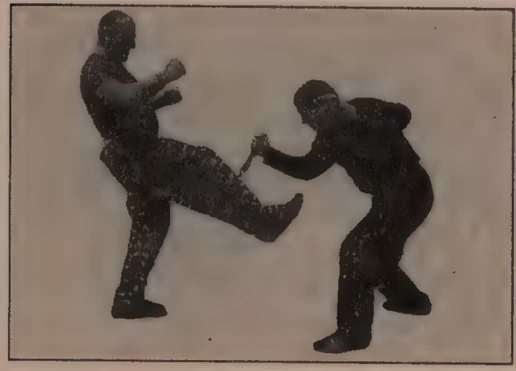


Фото 126

Техника защиты ударом ножа наотмашь, слева направо по бедру бьющего ногой вперед противника, в комбинации с уходом с линии атаки противника влево *(фото 127, 128)*.



Фото 127



Фото 128

Техника защиты режущим ударом ножом слева направо по левой бьющей руке противника *(фото 129, 130)*.

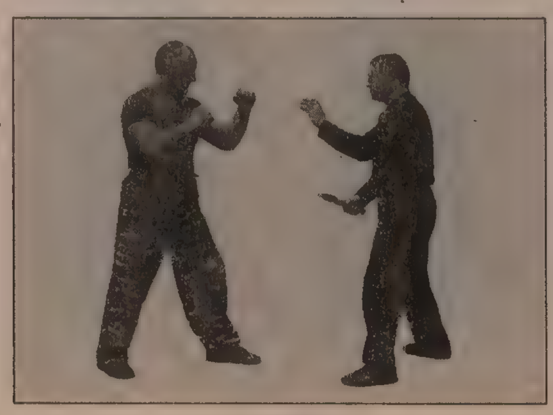


Фото 129

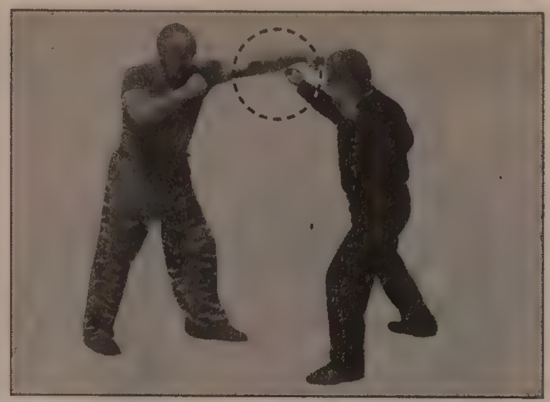


Фото 130

Техника защиты режущим ударом ножом справа налево по правой бьющей руке противника *(фото 131, 132)*.

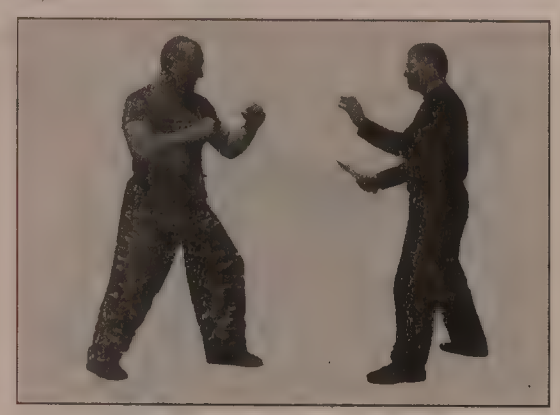


Фото 131

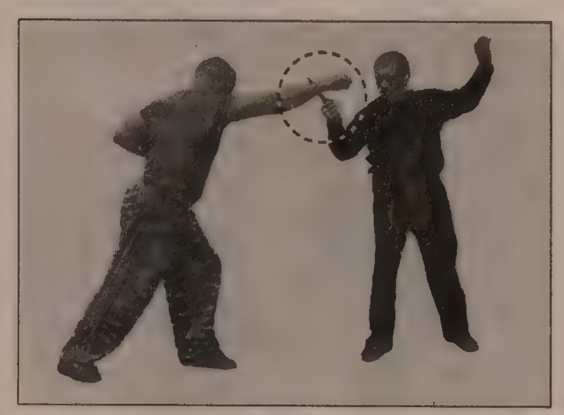


Фото 132

Техника защиты колющим ударом ножом слева направо наотмашь по правой бьющей руке противника (*фото 133, 134*).

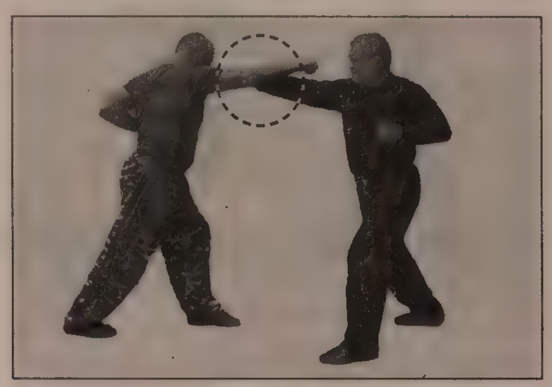


Фото 133



Фото 134

Нож также может быть использован для обезоруживания противника или лишения его возможности использовать это оружие.

Техника обезоруживания противника режущим и колющим ударом по правой руке противника, удерживающей оружие (*фото 135–138*).



Фото 135. Режущий удар

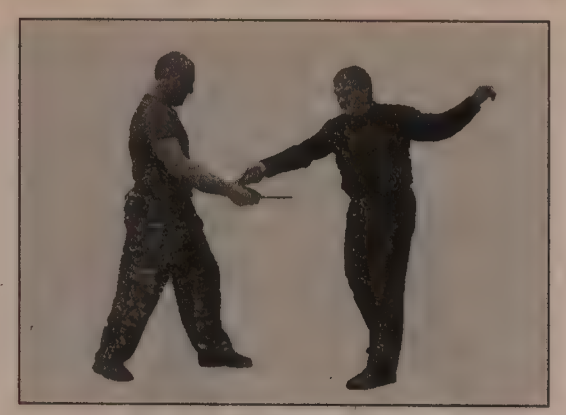


Фото 136. Режущий удар

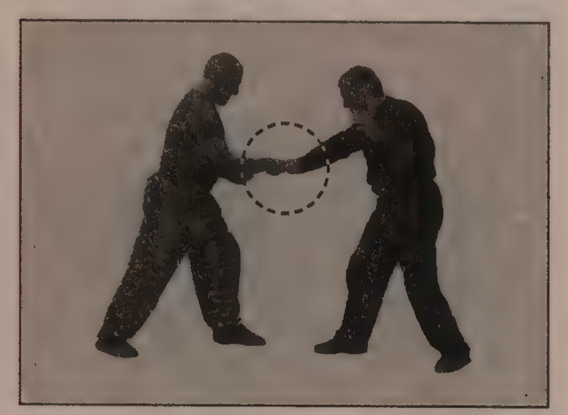


Фото 137. Колющий удар

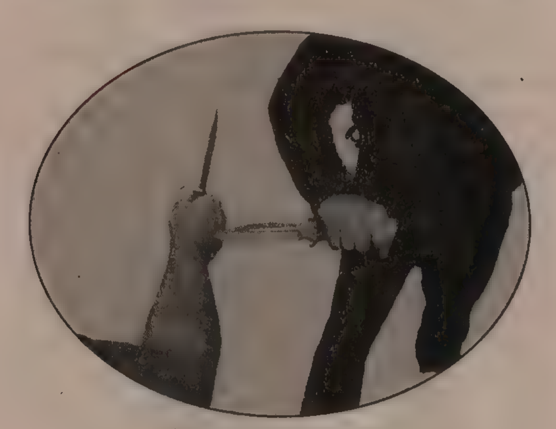


Фото 138. Колющий удар

КОМБИНАЦИИ УДАРОВ НОЖОМ

Особенностью ножевого боя является его комбинационность. Система действий ножом осуществляется на уровне варьирования различных ударов собственно ножом, а также сочетание этих ударов с ударами руками и ногами, захватами, подножками, движением, перемещениями и маневром.

Комбинации в ножевом бою могут быть простыми и состоять всего из двух действий. Например, состоять из режущего и колющего удара ножом *(фото 139–142)*.



Фото 139



Фото 140



Фото 141



Фото 142

Комбинация, сочетающая удар ногой и удар ножом *(фото 143–146)*.

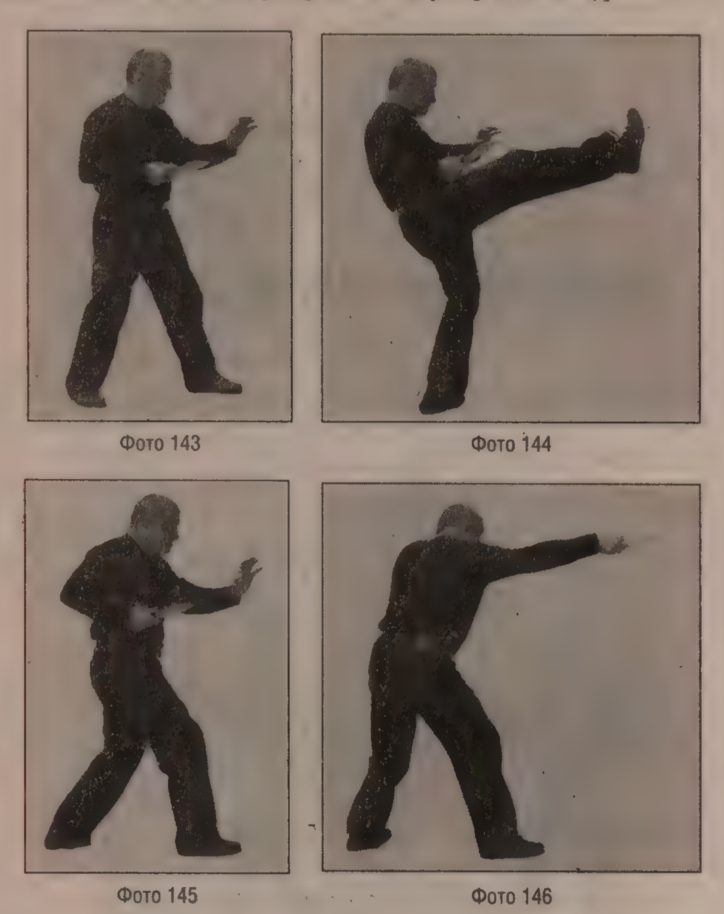


Фото 143 Фото 144

Фото 145 Фото 146

Комбинация, сочетающая захват левой рукой руки противника и удар ножом *(фото 147–149)*.

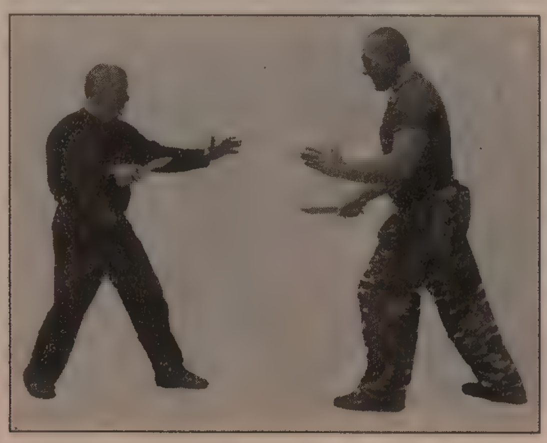


Фото 147



Фото 148

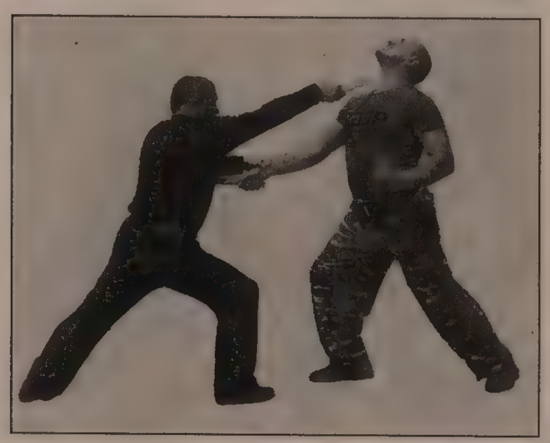


Фото 149

Первый удар ножом обычно используется в качестве вспомогательного, отвлекающего, шокирующего или подготовительного действия. Следующие — второй и далее удары ножом или руками и ногами обычно бывают завершающими.

Удары ножом или действия в ножевом бою могут представлять собой последовательности защитных и атакующих действий, только атакующих действий, или атакующих и защитных действий. И такие комбинации могут иметь бесконечное число вариантов.

Отрабатываются и изучаются обычно самые простые и типичные комбинации. Чаще всего используются те, которые лучше всего получаются или освоены.

Пример техники комбинационной атаки с использованием ножа.

1. Отвлекающий режущий удар ножом по руке противника.

2. Прямой удар ногой по корпусу противника.

3. Прямой колющий удар ножом вперед.

Вариант выполнения комбинации ножевого боя без противника *(фото 150–153)*.



Фото 150.
Разноименная стойка



Фото 151. Отвлекающая атака режущим ударом ножа



Фото 152. Прямой удар ножом



Фото 153. Колющий удар ножом вперед

Вариант выполнения комбинации ножевого боя с противником *(фото 154–157)*.

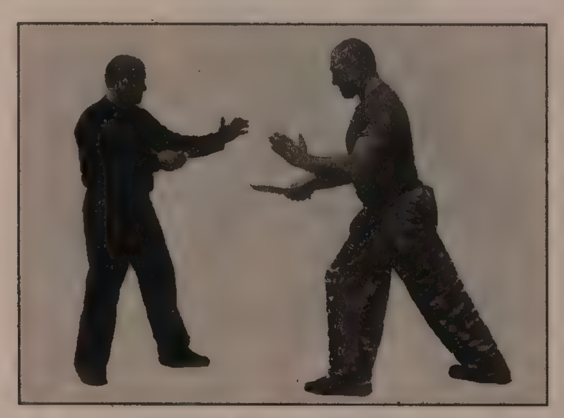


Фото 154. Исходное положение

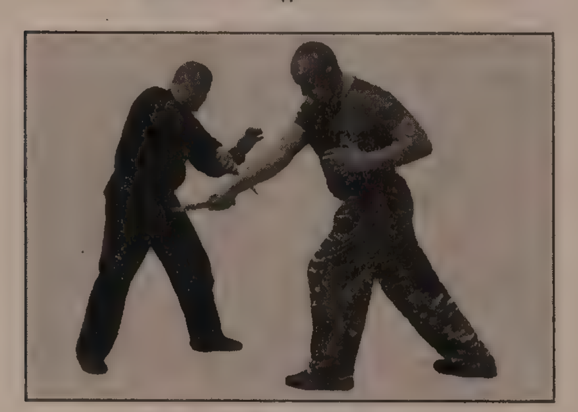


Фото 155. Первое действие.
Отвлекающая атака режущим ударом ножа

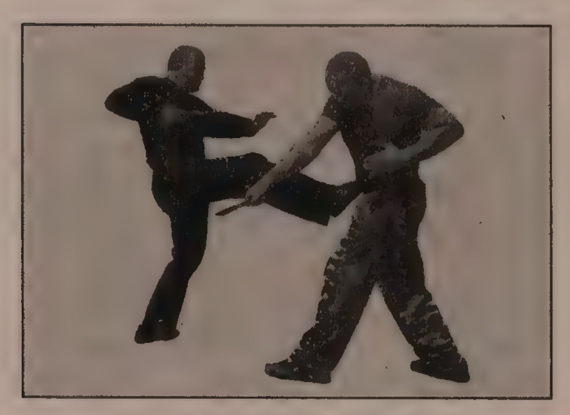


Фото 156. Второе действие. Прямой удар

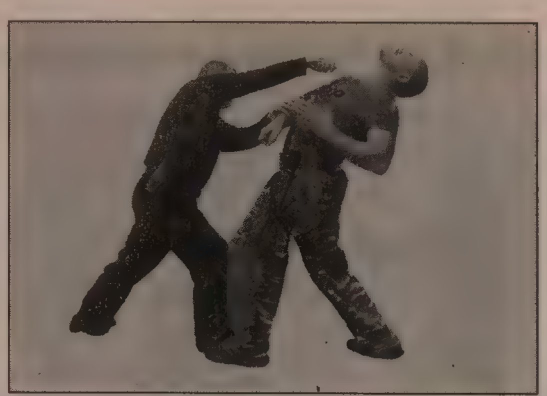


Фото 157. Третье действие.
Прямой колющий удар ножом вперед

Особое направление в обучении искусству ведения комбинационного ножевого боя, это обучение комбинированию и нанесению ударов ножом по различным уязвимым частям тела противника.

МЕТАНИЕ БОЕВОГО НОЖА

Боевой нож отлично приспособлен для метания в экст-ремальной ситуации, но, как показывает практика, не слишком подходит для тренировок. Следует учитывать, что боевое метание ножа хоть и предназначено теоретически для поражения противника, в реальности используется очень редко.

Метание боевого ножа оправдано, когда с его помощью нужно отвлечь внимание противника, попытаться поразить его в голову и выиграть время, чтобы уклониться от боя или выстрелить.

Тем не менее, готовиться нужно к любой боевой ситуации — так что стоит попрактиковаться в метании ножей.

Для этих целей используется спортивно-тренировочное метание. Выбирая оружие для тренировок, помните, что по длине и весу тренировочный нож должен быть максимально близок к боевому. Оптимальный вес тренировочного метательного ножа колеблется в пределах 200– 300 граммов (средний вес боевого ножа). Слишком большой и тяжелый метательный нож и сам быстро выйдет из строя или быстро разрушит любую мишень, а чересчур легкий будет вести себя в полете совсем не так, как боевой. Обратите внимание, что нож, рассчитанный на рубящие удары, уже является не просто ножом, а чаще всего относится к тесакам или мачете, и вряд ли пригоден для метания как в боевых, так и в тренировочных условиях.

Оборудовать место для тренировки несложно. Главное — обеспечить безопасность как окружающих, так и вашу: при рикошете или промахе нож может начать неконтролируемо вращаться и изменить траекторию случайным образом. При тренировках в зале желательно покрыть пол мягкой резиной или матами, чтобы не повредить нож.

Удобнее всего тренироваться на природе, в том числе и в компании, совмещая боевую подготовку с развлечением. При занятиях на природе можно использовать специальные ленты ярких цветов, которые крепятся на рукоятки ножей или в отверстие для темляка и совершенно не влияют на полет метаемого ножа. Это поможет вам найти упавший нож даже в густой траве, если вы про-

махнулись или нож отскочил от мишени. Для групповых тренировок разумно использовать ленты разных цветов, чтобы контролировать точность попадания каждого из тренирующихся.

Набор ножей и инструментов для спортивно-тренировочного метания *(фото 158–161)*.



Фото 158



Фото 159. Ножи для метания в траве

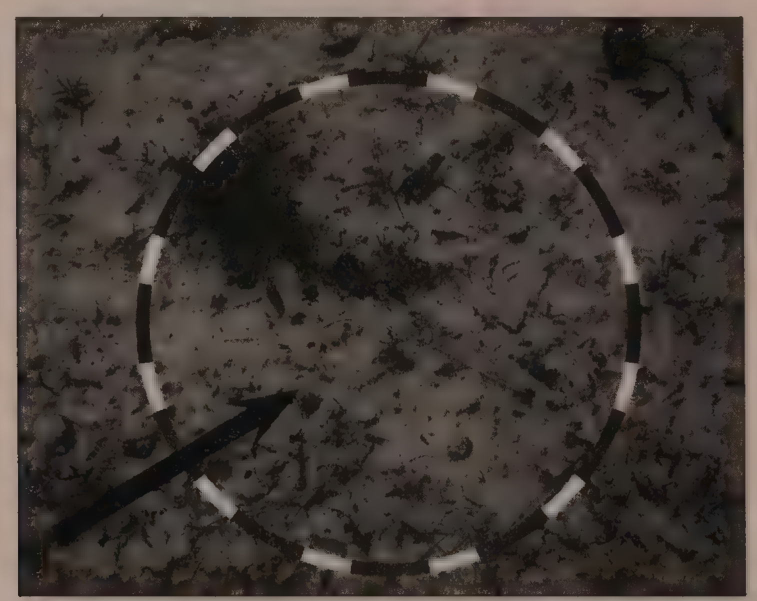


Фото 160. Нож для метания на снегу



Фото 161

В качестве мишеней рекомендуется использовать комель или торцы деревьев мягких пород. Мишень может быть как цельной, так и составной.

Мишени, сделанные из досок, используются только для показательных выступлений и не выдерживают долгих тренировок.

Мишени стоит рассредоточить по территории, на которой проходит тренировка, и расположить на разных уровнях — верхнем, среднем и нижнем *(фото 162)*.



Фото 162. Стенд для метания по уровням

Курс обучения ножевому бою и метанию ножей обязательно должен быть спланирован заранее и предусматривать постоянные регулярные тренировки.

Тренировка должна проходить в несколько этапов и обязательно включать в себя теоретическую часть и две разминки — общую и специальную. Обычно тренировочное метание осуществляется сериями по несколько подходов на трех дистанциях — ближней, средней и дальней, из различных стоек и позиций различными способами, как с правой, так и с левой руки, с хватом ножа за рукоять и за клинок *(фото 163–166)*.



Фото 163. Хват за клинок



Фото 164. Хват за клинок

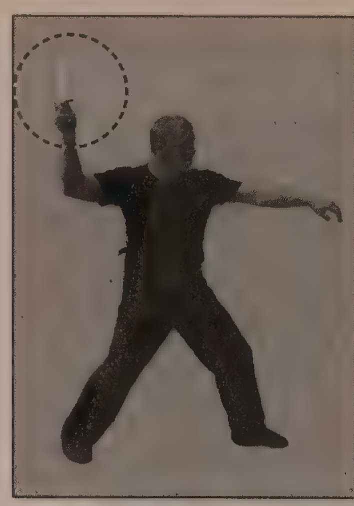


Фото 165. Хват за рукоять



Фото 166. Хват за рукоять

Для тренировок может быть использован любой нож подходящих размеров и веса, даже изготовленный из простой полосы железа. Удобно применять в этих целях спортивно-тренировочные ножи массового производства. Недорогие китайские метательные ножи из нержавейки или низкокачественной стали выдерживают в среднем до 1000 бросков. Более дорогие отечественные могут пережить весь курс тренировок — загибы клинка и лезвия на них легко выправляются молотком, а неизбежные заусенцы, сколы и зарубки выравниваются точильным бруском.

НОШЕНИЕ БОЕВОГО НОЖА

Существует два способа ношения боевого ножа: открытый и скрытый.

Открытое ношение ножа осуществляется в ножнах, которые можно закрепить на поясе, ремне, элементах боевой и походной амуниции и одежде, а также на руке или ноге. Обычные армейские боевые ножи и штык-ножи в ножнах, как правило, носят с левой стороны на поясе. Для максимально быстрого извлечения табельного армейского ножа из ножен, которые свободно висят на поясе, требуется помощь левой руки *(фото 167–169)*. Это обусловлено тем, что на правом боку доступ к ним закрывало бы основное оружие на плечевом ремне.



Фото 167



Фото 168



Фото 169

Специальные боевые ножи в режиме открытого ношения часто располагаются на поясе с правой стороны или на бедре *(фото 170, 171).*

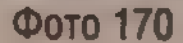


Фото 170


Фото 171

При необходимости нижняя часть ножен может крепиться к бедру с помощью специальной тесьмы.

Главное требование к связке нож-ножны — возможность мгновенно достать нож, который не должен сам выпадать и выскальзывать из ножен, вне зависимости от положения владельца. Поэтому некоторые ножи имеют специальные приспособления в виде замков и защелок, как, например, это предусмотрено в офицерском кортике. Нож не должен мешать движению и издавать любые звуки, способные нарушить маскировку.

Скрытое ношение ножа может осуществляться различными способами. Самый известный вариант — ношение за голенищем сапога, традиционное для многих культур.

Приспособление для скрытого ношения должно, с одной стороны, делать нож незаметным для окружающих, а с другой — позволять при необходимости мгновенно извлечь его.

Скрытым и открытым может быть и удержание ножа, вынутого из ножен или потайного хранилища.

В определенных условиях нож удерживается демонстративно открыто, но в боевой обстановке чаще всего удобнее скрытое удержание ножа, позволяющее неожиданно нанести удар.

Вариант скрытого ношения ножа в левом рукаве *(фото 172–174)*.


Фото 172


Фото 173


Фото 174

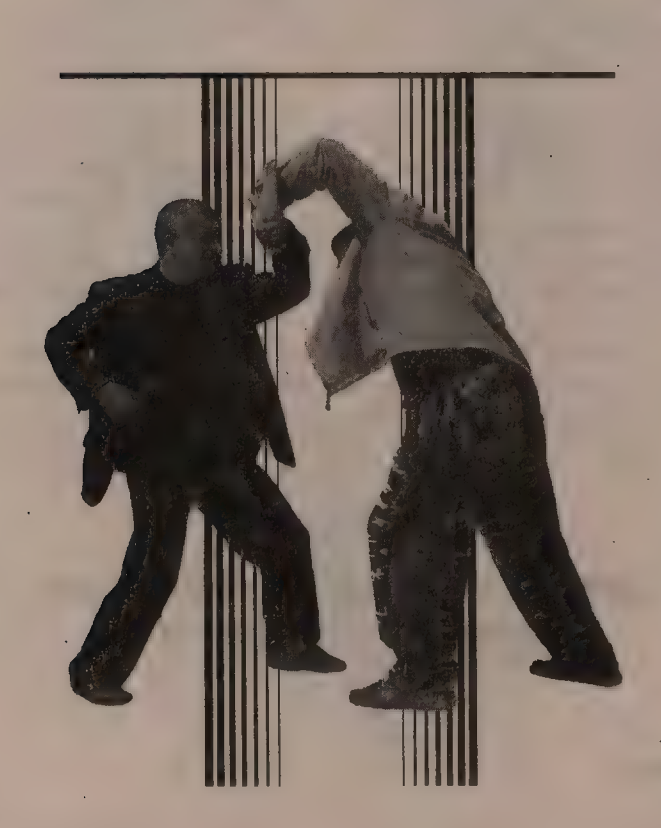
Вариант скрытого ношения ножа в правом рукаве *(фото 175, 176)*.


Фото 175


Фото 176



Глава 3
Школа ножевого боя



ШКОЛА АРМЕЙСКОГО НОЖЕВОГО БОЯ

В основе отечественной школы ножевого боя лежит так называемая армейская школа рукопашного и ножевого боя, основы которой описаны в многочисленных наставлениях по физической подготовке и подготовке к рукопашному бою.

Армейская школа ножевого боя опирается на необходимый минимум проверенных в реальных условиях приемов нападения и обороны с применением боевого ножа. Не меньшее внимание уделяется и развитию навыков защиты от вооруженного ножом противника.

Обучение основам армейского искусства ножевого боя осуществляется в режиме последовательного усложнения техники и увеличения объема навыков и умений.

Обучение основам ножевого боя осуществляется в два этапа:

1) техника боя изучается без противника, на месте и в движении;

2) техника владения ножом отрабатывается на специальных чучелах и в спарринге в режиме обусловленных, полуобусловленных и необусловленных (вольных) схваток.

Двенадцать шагов в изучении основ армейского ножевого боя

Шаг первый

Изучается изготовка к бою с ножом — стойка (чаще всего разноименная левосторонняя), хваты *(фото 177–181)*.



Фото 177.
Фронтальная стойка



Фото 178.
Вид сбоку



Фото 179. Изготовка к бою.
Клинок вниз



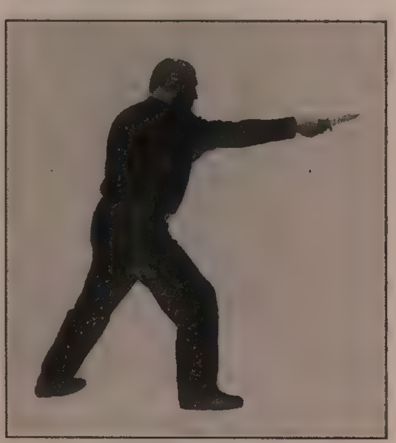
Фото 180. Изготовка к бою.
Клинок вверх



Фото 181. Изготовка к бою.
Клинок вперед

При хвате ножа клинком вперед изготовка осущест-вляется как в левосторонней разноименной стойке, так и правосторонней одноименной *(фото 182, 183)*.


Фото 182. Левосторонняя разноименная стойка


Фото 183. Правосторонняя одноименная стойка

Шаг второй

Изучаются колющие удары ножом сверху и снизу в одноименной и разноименной стойке, на месте и в движении, в режиме смены стойки *(фото 184–187)*.


Фото 184. Колющий удар ножом сверху в разноименной стойке


Фото 185. Колющий удар ножом сверху в одноименной стойке



Фото 186. Колющий удар ножом снизу в разноименной стойке

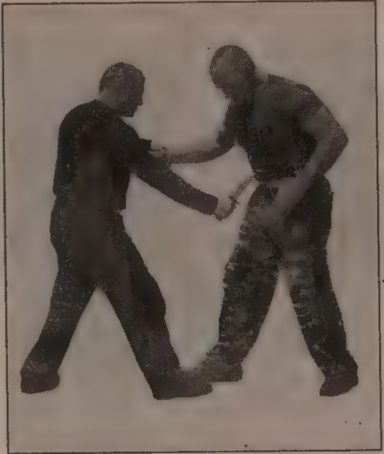


Фото 187. Колющий удар ножом снизу в одноименной стойке

Шаг третий

Изучаются колющие удары ножом сбоку, наотмашь и прямо, с выпадом и без. Все удары изучаются на месте и в движении *(фото 188–191)*.



Фото 188. Колющий удар ножом сбоку



Фото 189. Колющий удар ножом наотмашь



Фото 190. Колющий удар ножом вперед (тычок) на месте

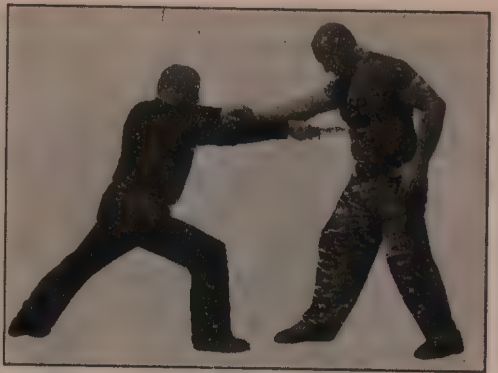


Фото 191. Колющий удар ножом вперед (тычок) с выпадом

Шаг четвертый

Изучаются режущие удары ножом по горизонтали (слева направо и справа налево), по вертикали (сверху вниз и снизу вверх) и по диагонали. Как и вся техника боя ножом, режущие удары ножом отрабатываются на месте и в движении.

Режущий удар ножом по горизонтали слева направо *(фото 192–194)*.

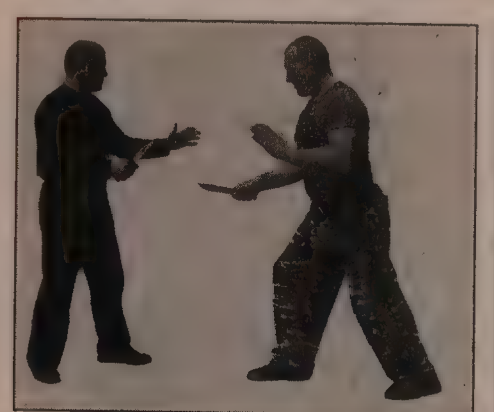


Фото 192. Исходное положение

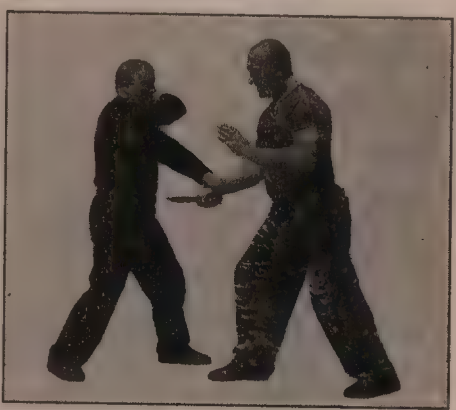


Фото 193

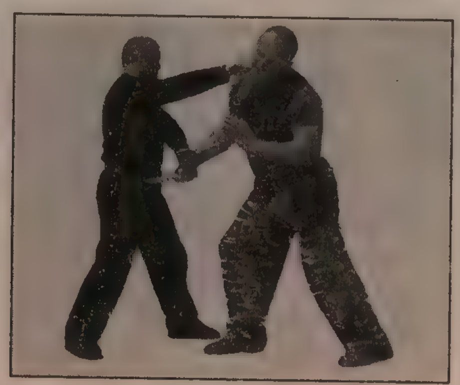


Фото 194

Вид техники выполнения приема с другой стороны *(фото 195)*.

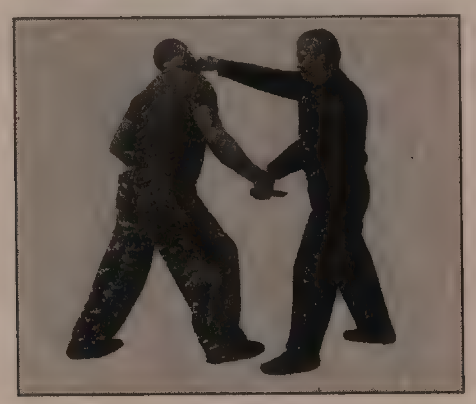


Фото 195

Режущий удар ножом снизу вверх слева направо *(фото 196–202)*.

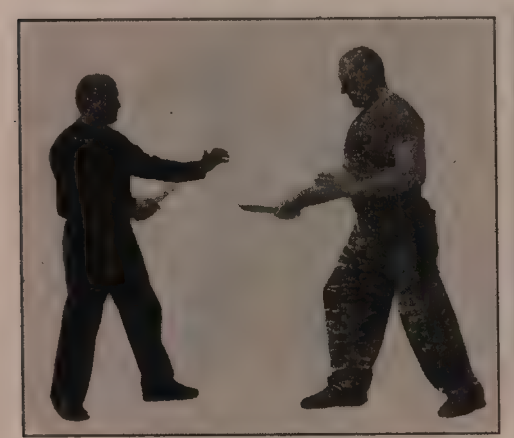


Фото 196. Исходное положение

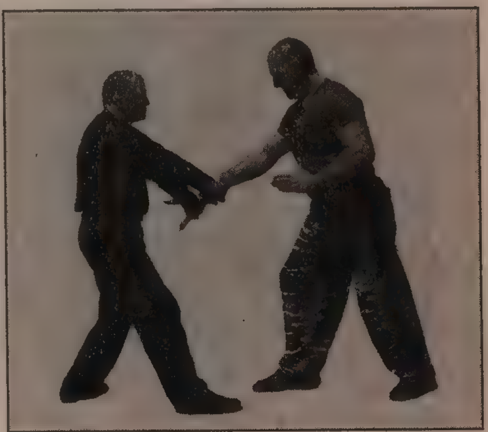


Фото 197



Фото 198



Фото 199

Вид техники выполнения приема с другой стороны *(фото 200–202).*



Фото 200



Фото 201



Фото 202

Режущий удар ножом по диагонали, снизу вверх *(фото 203, 204).*



Фото 203



Фото 204

Вариант тренировочного боя с использованием макетов ножа *(фото 205–207).*

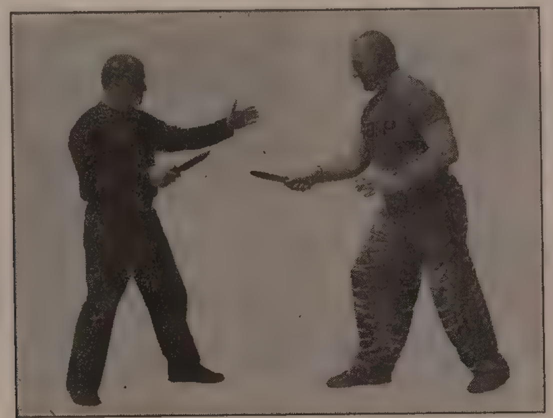


Фото 205



Фото 206

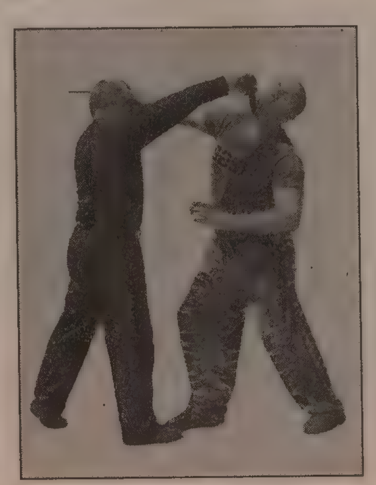


Фото 207

Шаг пятый

Вся изученная техника нанесения удара ножом отрабатывается в движении, с обязательным условием возвращения в исходное положение, которым в данном случае является исходное положение изготовки к бою с ножом. В этом режиме рекомендуется отработать все основные удары ножом *(фото 208–210)*.

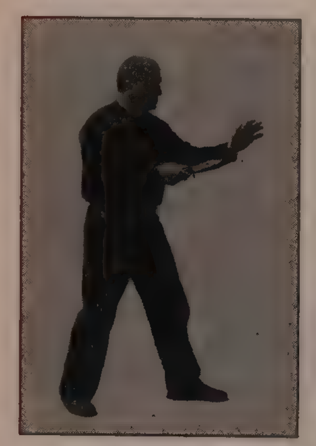

Фото 208


Фото 209


Фото 210

Вариант спарринга с использованием макетов ножа *(фото 211–213)*.

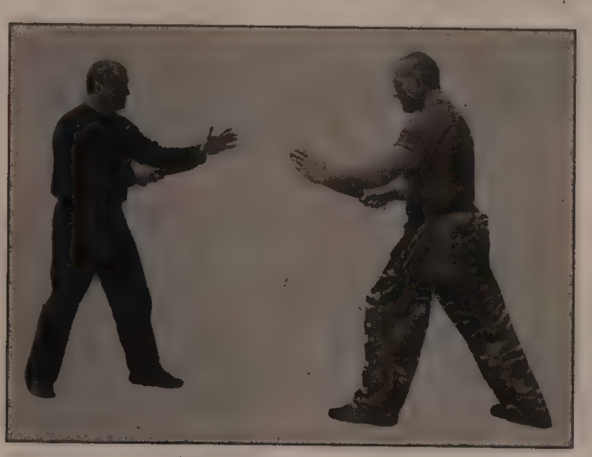

Фото 211. Изготовка к бою



Фото 212. Атака колющим ударом.вперед с выпадом

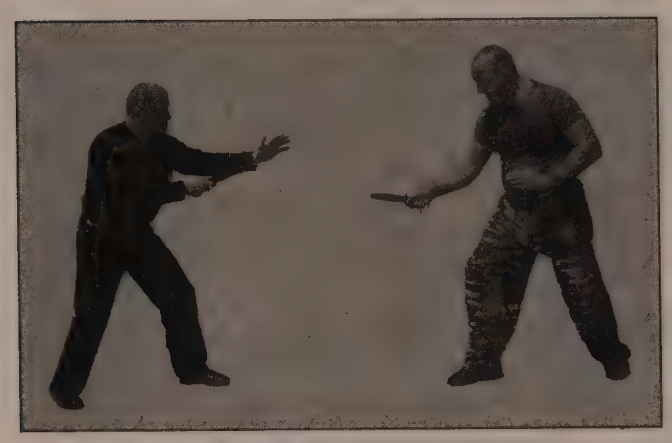


Фото 213. Возвращение в исходное положение

Шаг шестой

Изучается техника метания ножа в режиме использования хватов ножа за клинок и рукоять, на различных дистанциях и из различных положений, в том числе из положения лежа, с колена, из-за укрытия. Обучение технике метания ножа обычно совмещается с обучением метанию саперной лопатки *(фото 214–216)*.



Фото 214. Метание штык-ножа хватом за лезвие



Фото 215. Метание штык-ножа хватом за рукоять



Фото 216. Метание штык-ножа с колена хватом за лезвие

Шаг седьмой

Все колющие удары ножом отрабатываются на специальных чучелах, которые закрепляются на различных уровнях горизонтально и вертикально, в том числе и просто располагаются на земле.

Отработка колющих ударов штык-ножом на чучеле, закрепленном вертикально.

Отработка колющего удара сверху *(фото 217–219).*

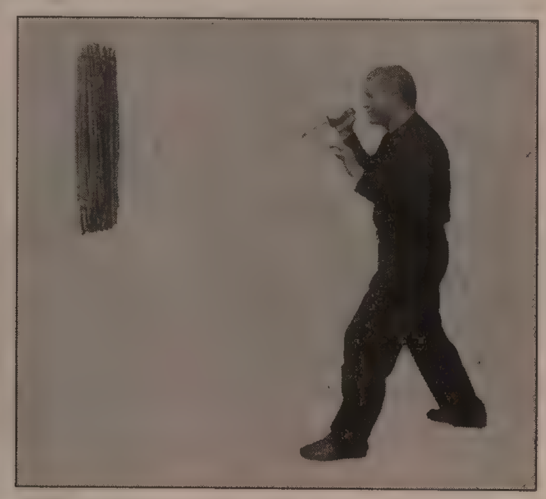


Фото 217

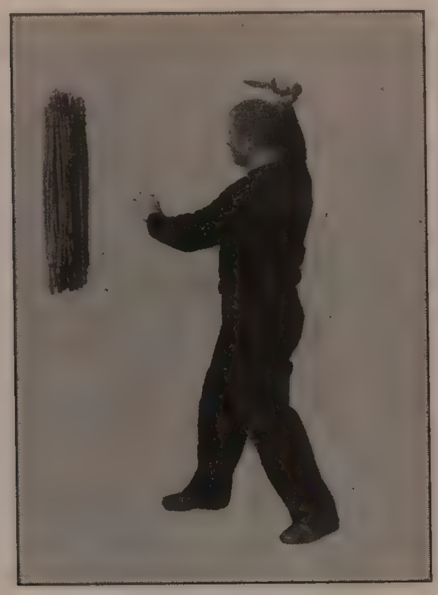
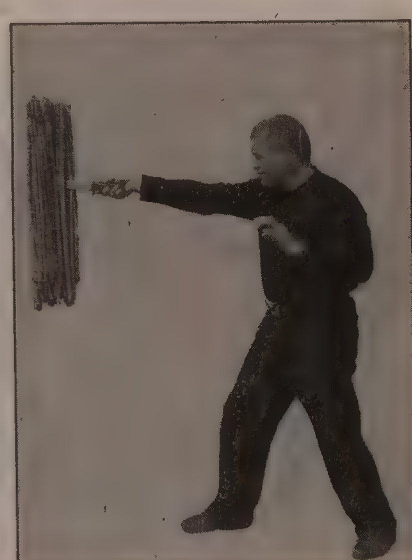


Фото 218


Фото 219

Отработка колющего удара вперед с шагом правой ногой вперед из разноименной стойки в одноименную *(фото 220, 221).*


Фото 220


Фото 221

Отработка колющего удара вперед в разноименной стойке на месте *(фото 222–223).*



Фото 222



Фото 223

Отработка колющего удара вперед в разноименной стойке с выпадом вперед левой ногой *(фото 224, 225).*

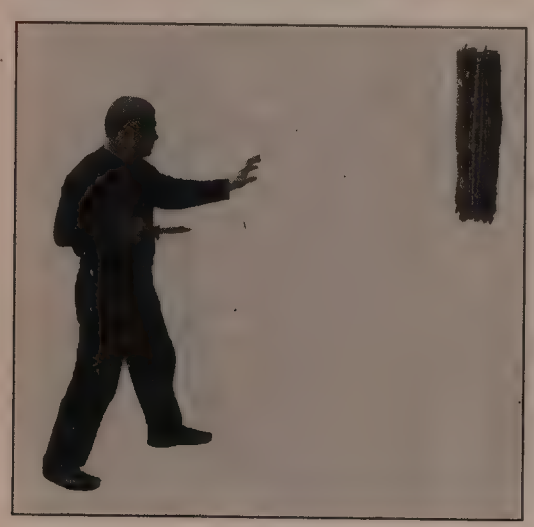


Фото 224



Фото 225

Отработка колющего удара вперед из левосторонней разноименной стойки с шагом правой ногой вперед, с выпадом в правосторонней одноименной стойке *(фото 226, 227).*



Фото 226



Фото 227

Отработка колющего удара ножом по чучелу, закрепленному горизонтально *(фото 228).*



Фото 228

Отработка колющего удара ножом сверху по чучелу, находящемуся на земле *(фото 229, 230).*



Фото 229



Фото 230

Шаг восьмой

Все режущие удары ножом отрабатываются индивидуально. Затем рекомендуется использовать работу в парах: один из тренирующихся держит лозу или несколько веток, а другой отрабатывает на них режущий удар ножом.

Отработка режущего удара на лозе в парах *(фото 231–236).*

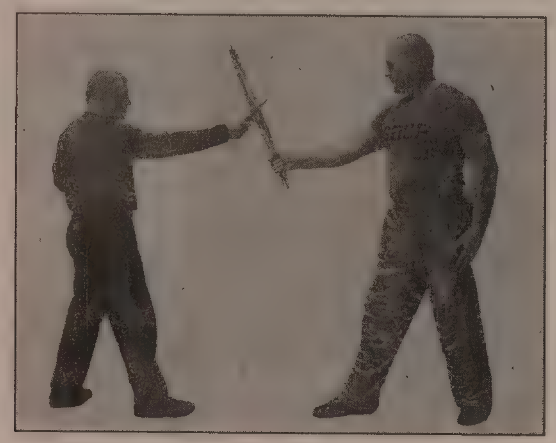


Фото 231

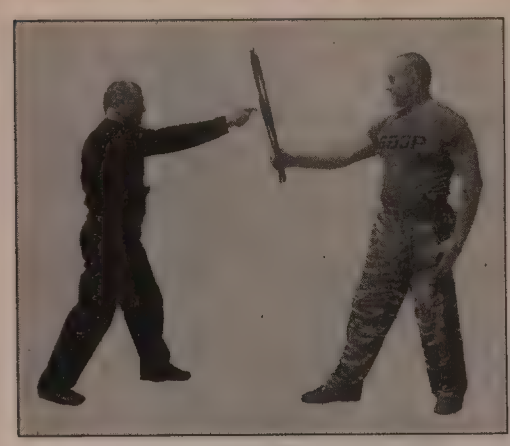


Фото 232

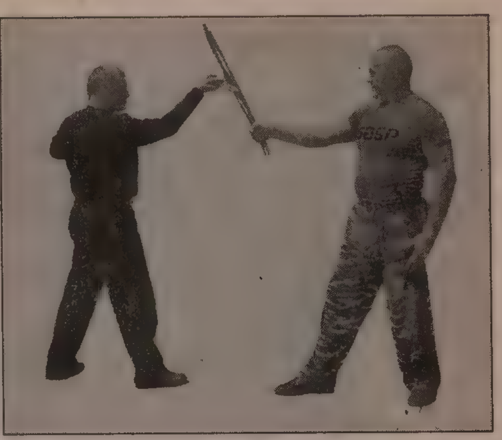


Фото 233

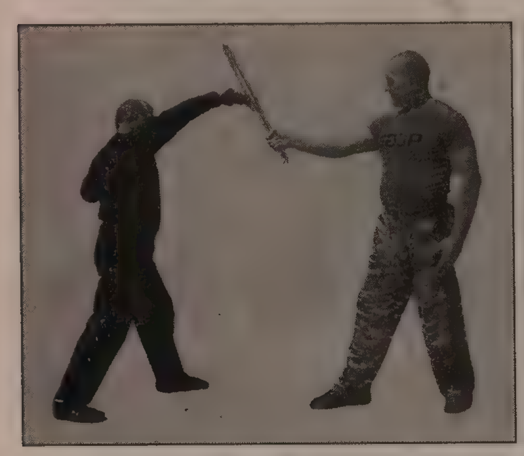


Фото 234

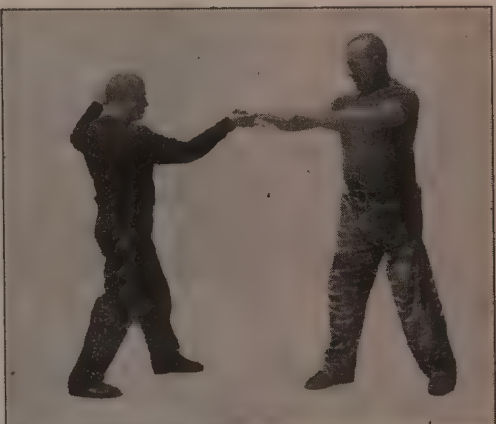


Фото 235

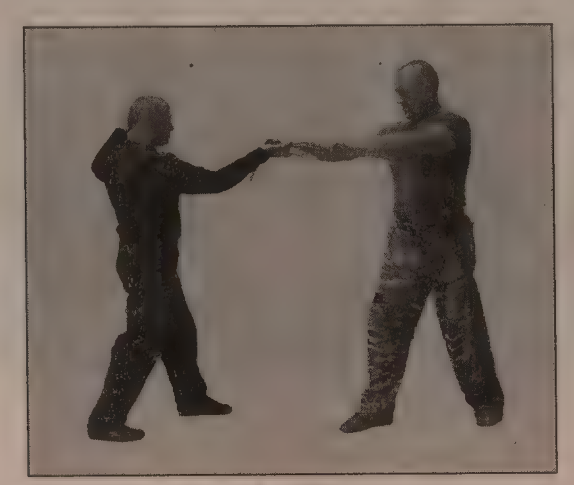


Фото 236

Шаг девятый

С использованием макета ножа в парах поступенчато с постепенным ускорением отрабатывается техника нанесения колющих и режущих ударов ножом. Причем один отрабатывает заранее обусловленную атаку ножом, а другой заранее назначенную технику защиты и обезоруживания.

Вариант отработки техники ножевого боя в парах, в режиме обусловленного поединка *(фото 237–242).*

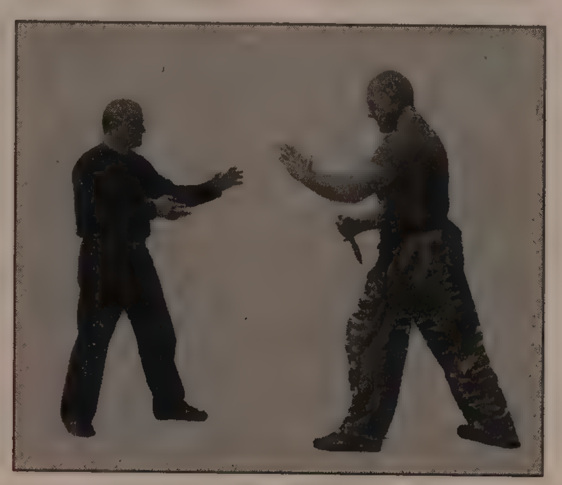


Фото 237



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241



Фото 242

Шаг десятый

Техника ножевого боя отрабатывается в сочетании с использованием других приемов рукопашного боя в ви-де ударов руками и ногами, захватов, бросков, подсечек и комбинированных ударов ножом в режиме полуобусловленных схваток.

Вариант отработки техники комбинированного ножевого боя в парах *(фото 243–245).*

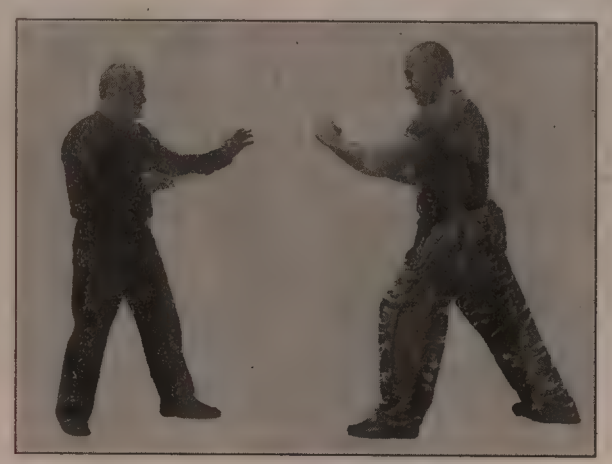


Фото 243

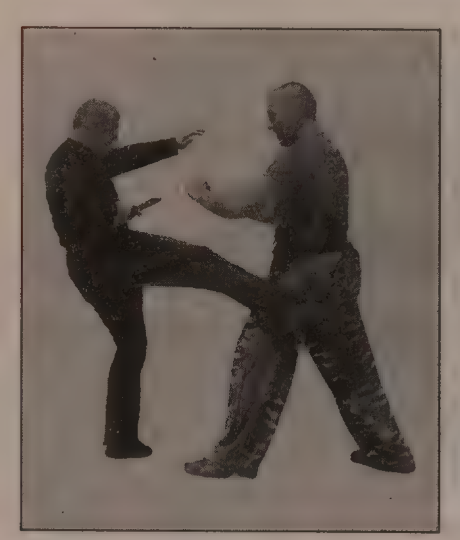


Фото 244. Атака круговым ударом правой ногой по левой ноге противника



Фото 245. Атака колющим ударом ножом вперед

Вариант отработки техники комбинированного ножевого боя в парах с использованием штык-ножа в ножнах *(фото 246–248)*.

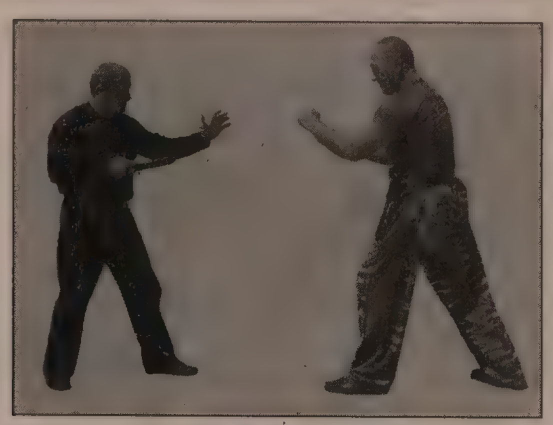


Фото 246. Изготовка к бою

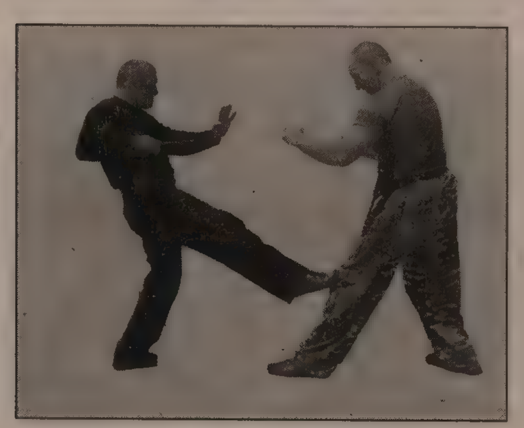


Фото 247. Атака прямым ударом правой ногой по левой ноге противника



Фото 248. Атака колющим ударом ножом вперед в средний уровень, с выпадом

Шаг одиннадцатый

В парах отрабатывается изученная техника ножевого боя в режиме вольных схваток *(фото 249–252)*.



Фото 249



Фото 250



Фото 251

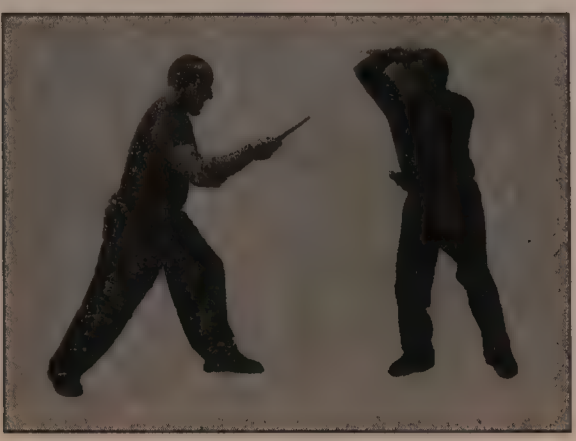


Фото 252

Шаг двенадцатый

С целью закрепления и сохранения приобретенных знаний и навыков изучаются и отрабатываются комбинации действий с ножом, приемы ножевого боя и комплексы ножевого боя.

Тактика армейского ножевого боя

После овладения и закрепления базовой техники ножевого боя отдельно изучается тактика ножевого боя и использование этой техники в режиме различных вероятных ситуаций боя.

Для этого определяются задачи, которые могут быть решены с помощью техники ножевого боя, моделируются вероятные ситуации и отрабатываются варианты необходимых действий по решению этих задач. Например, отрабатывается вариант приема снятия часового с использованием техники ножевого боя в режиме скрытного подхода сзади.

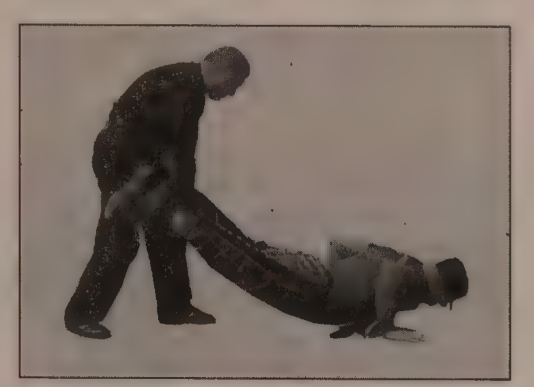
Пример выполнения приема по снятию часового при подходе сзади, с броском с захватом двух ног, нанесением удара ногой и имитацией завершения атаки ударом ножа сверху *(фото 253–259)*.



Фото 253


Фото 254


Фото 255


Фото 256

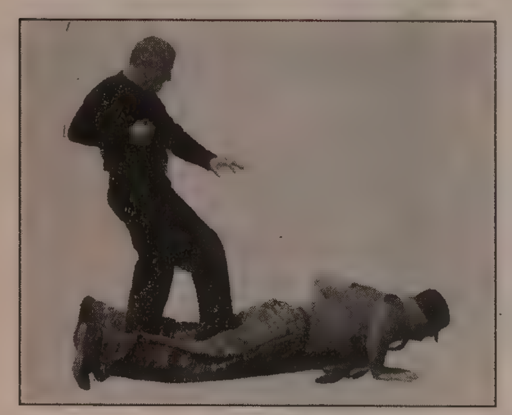

Фото 257


Фото 258



Фото 259

Особое внимание на этом этапе уделяется тактике и технике ножевого боя с целью поражения жизненно важных центров на теле противника.

ШКОЛА НОЖЕВОГО БОЯ ПО СИСТЕМЕ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Главной задачей следующего этапа в обучении искусству рукопашного боя с ножом после овладения основами отечественного армейского искусства ножевого боя является совершенствование приобретенных навыков, умений и тактических знаний.

Для решения этой задачи может быть использована система, разработанная специалистами КГБ СССР и известная как система оперативного карате и рукопашного боя.

На основании этой системы и методик обучения осуществляется совершенствование навыков ведения рукопашного боя с ножом и доведение каждого из навыков до полного автоматизма по трем направлениям.

Первое направление

Для самостоятельной и индивидуальной подготовки разработаны и практикуются специальные упражнения и техники по совершенствованию необходимых в ножевом бою следующих навыков:

- движение в ножевом бою;
- колющие удары ножом;
- режущие удары ножом;
- комбинации с ножом.

Второе направление

Далее практикуется работа с учебным противником, в которой акцент делается на следующей отработке:

- уход с линии атаки;
- техника встречной атаки;
- техника управления противником;
- техника ножевого боя в борьбе с вооруженным противником;
- ведение комбинационного рукопашного боя с использованием ножа и других приемов рукопашного боя.

Третье направление

Состязательное спортивное направление, когда обучение осуществляется в режиме обусловленного, полуобусловленного и вольного боя.

В режиме обусловленного боя в парах отрабатывается техника работы с ножом в режиме заранее стандартизированных приемов, по классическим и иным способам действия.

В полуобусловленном режиме перед отрабатывающим ставится конкретная задача, назначается техника атаки ножом и задаются условия этой атаки.

В режиме вольной схватки отрабатываются в виде состязания все возможные техники ножевого и рукопашного боя, которые применяются ситуативно и сообразно с развитием ситуации.

Упражнения по отработке техники движения в ножевом бою

Для отработки техники движения в ножевом бою используется несколько стандартных упражнений, которые легко систематизируются. Само движение осущест-вляется по условным точкам, поочередно шагами левой и правой ногой.

Для облегчения овладению техникой этих упражнений эти точки могут быть обозначены путем нанесения (рисования) на поверхности квадратов или кругов и обозначены цифрами с 1 до 4. Для описания шагов левая нога может быть обозначена как буква «Л», а правая — как «П». Эти упражнения похожи условно на игру в классики и, являясь в достаточной степени простыми, как базовый элемент могут использоваться для моделирования движения любого уровня сложности, и последовательно усложняться по мере овладения техникой движения *(рис. 2)*.

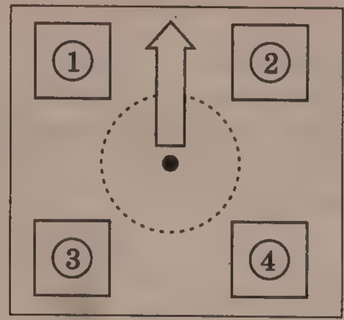


Рис. 2

Упражнение № 1

Движение во фронтальной стойке по часовой стрелке, начинаемое с шага назад *(фото 260–266)*.



Фото 260



Фото 261



Фото 262



Фото 263



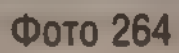


Фото 264

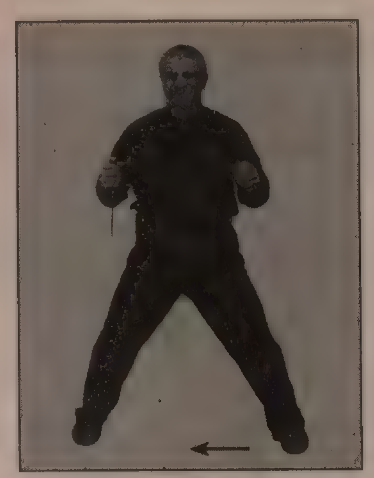


Фото 265



Фото 266

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) – Л1–П2.

1. Шаг первый – Л4–(П2).

2. Шаг второй – П3–(Л4).

3. Шаг третий – Л1–(П3).

4. Шаг четвертый – П2–(Л1).

Упражнение № 2

Движение во фронтальной стойке против часовой стрелки, начинаемое с шага назад *(фото 267–273)*.



Фото 267



Фото 268



Фото 269



Фото 270


Фото 271


Фото 272


Фото 273

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) – Л1–П2.

1. Шаг первый – П3–(Л1).

2. Шаг второй – Л4–(П3).

3. Шаг третий – П2–(Л4).

4. Шаг четвертый – Л1–(П2).

Упражнение № 3

Движение во фронтальной стойке по часовой стрелке, начинаемое с шага вперед *(фото 274–280)*.


Фото 274

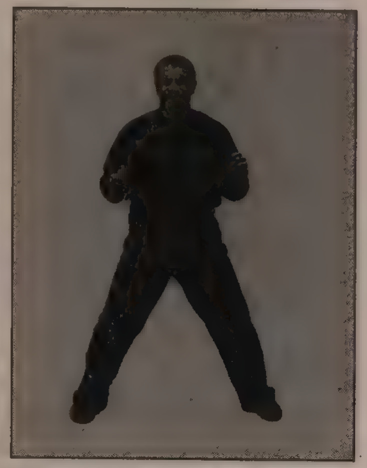

Фото 275


Фото 276


Фото 277



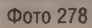


Фото 278



Фото 279



Фото 280

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) — Л3–П4.

1. Шаг первый — Л2–(П4).

2. Шаг второй — П1–(Л2).

3. Шаг третий — Л3–(П1).

4. Шаг четвертый — П4– (Л3).

Упражнение № 4

Движение во фронтальной стойке против часовой стрелки, начинаемое с шага вперед *(фото 281–287)*.

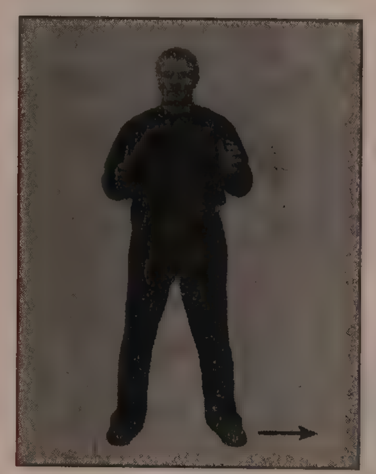


Фото 281



Фото 282



Фото 283



Фото 284


Фото 285


Фото 286


Фото 287

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) – Л3–П4.

1. Шаг первый – П1–(Л3).

2. Шаг второй – Л2–(П1).

3. Шаг третий – П4–(Л2).

4. Шаг четвертый – Л3–(П4).

Упражнение № 5

Движение по заданным точкам со сменой стоек, начинаемое с шага правой ногой назад *(фото 288–292)*.



Фото 288



Фото 289



Фото 290





Фото 291



Фото 292

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) – Л1–П2.

1. Шаг первый – П4–(Л1).
2. Шаг второй – Л3–(П4).
3. Шаг третий – П2–(Л3).
4. Шаг четвертый – Л1–(П2).

Упражнение № 6

Движение прыжком по заданным точкам со сменой стойки *(фото 293–297).*



Фото 293


Фото 294


Фото 295


Фото 296


Фото 297

Приложение

Исходное положение (ноги на ширине плеч) – Л1–П2.

1. Прыжок первый – Л1–П4.

2. Прыжок второй – П2–Л3.

3. Прыжок третий – Л1–П2.

Количество прыжков со сменой стойки может выполняться сериями по 3, 5, 10 прыжков.

Упражнение № 7

Движение вперед или назад с поворотами на 180 градусов *(фото 298–305)*.

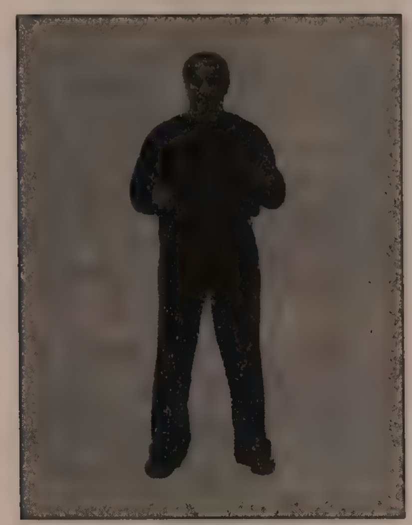

Фото 298


Фото 299


Фото 300


Фото 301

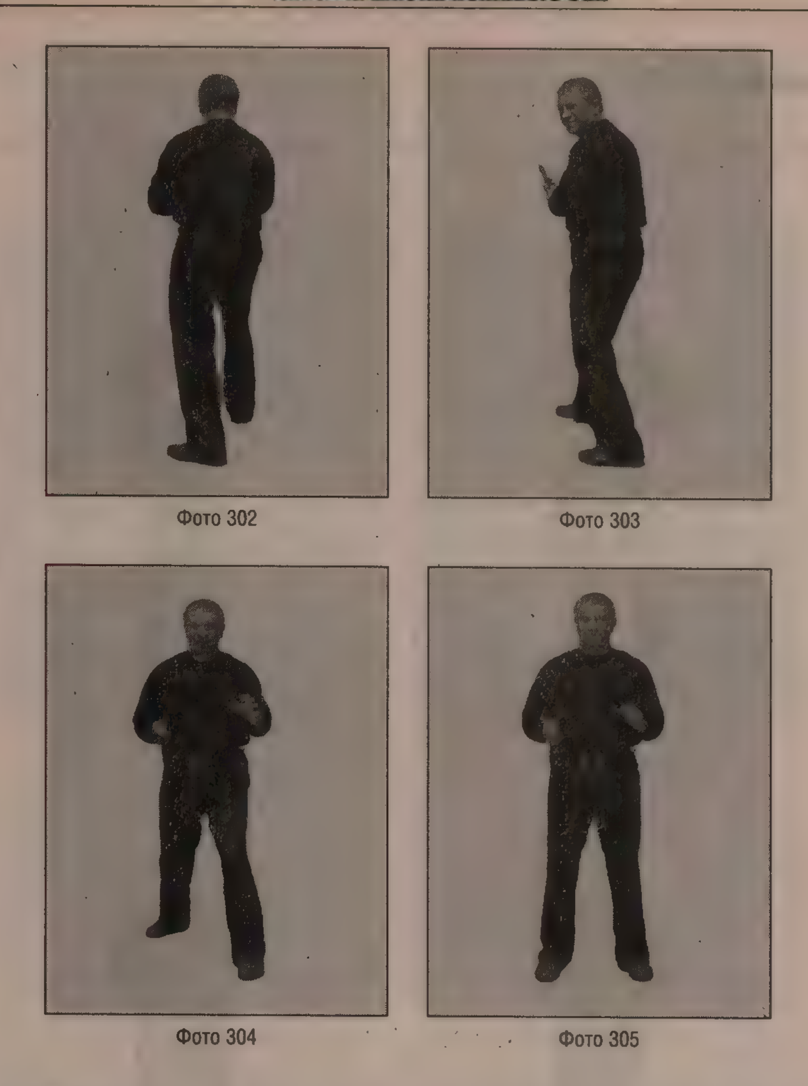


Фото 302

Фото 303

Фото 304

Фото 305

Эти и другие упражнения на отработку техники движения в ножевом бою можно усложнить, расположив на тренировочной площадке препятствия. Это потребует от занимающихся дополнительных усилий по сохранению внимания, концентрации, равновесия и др. *(фото 306–314)*.


Фото 306


Фото 307


Фото 308


Фото 309


Фото 310


Фото 311



Фото 312



Фото 313



Фото 314

При достаточном количестве вспомогательных средств упражнения на отработку техники движения могут выполняться в парах *(фото 315–318)*.



Фото 315



Фото 316



Фото 317



Фото 318

Техника отработки колющих ударов ножом

Техника колющих ударов ножом может отрабаты-ваться самостоятельно, с напарником или с использованием специальных мишеней и чучел. Для сохранения в целости боевого ножа наиболее предпочтительно использование чучел, изготовленных в виде вязанки хвороста, которая подвешивается горизонтально или вертикально или просто кладется на землю.

Отработка колющего удара ножом по вертикально расположенной мишени *(фото 319–321).*



Фото 319



Фото 320



Фото 321

Отработка колющего удара по горизонтально расположенной мишени *(фото 322–324).*



Фото 322



Фото 323



Фото 324

Отработка колющего удара по мишени, расположенной на земле *(фото 325)*.



Фото 325

Отрабатываются колющие удары в восьми направлениях, в одноименной и разноименной, или фронтальной стойке. Сначала удары отрабатываются на месте, а затем в движении, со сменой стойки.

Варианты отработки колющих ударов ножом

1. Колющий удар вперед из разноименной левосторонней стойки *(фото 326, 327)*.



Фото 326



Фото 327

2. По мере овладения техникой колющих ударов ножом на месте и в движении, рекомендуется отрабатывать эту технику боя на движущихся мишенях *(фото 328–331)*.

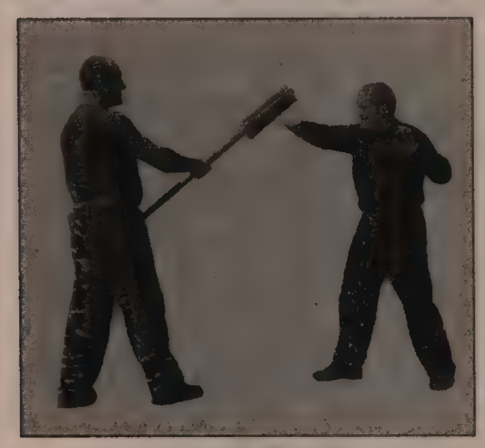


Фото 328



Фото 329

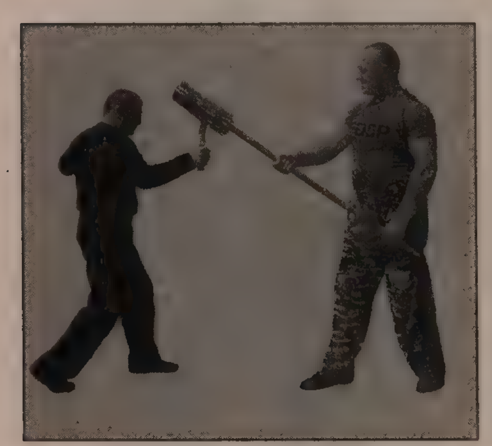


Фото 330



Фото 331

Техника отработки режущих ударов ножом

Техника режущих ударов ножом отрабатывается путем резки лозы и с использованием специальных упражнений, которые выполняются как на месте, так и в движении.

Упражнения на технику режущих ударов ножом отрабатываются во фронтальной стойке с использованием различных хватов ножа.

Упражнение № 1

Отработка техники режущих ударов ножом при хвате ножа клинком от большого пальца вверх (или клинком вперед), лезвием вперед *(фото 332–357)*.



Фото 332



Фото 333



Фото 334



Фото 335


Фото 336


Фото 337


Фото 338


Фото 339


Фото 340


Фото 341


Фото 342


Фото 343

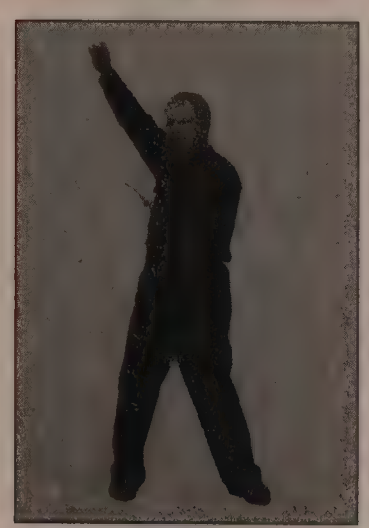
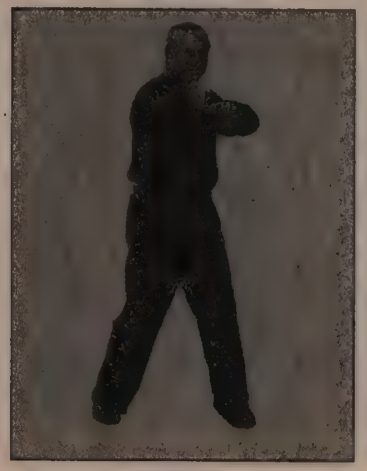

Фото 344


Фото 345


Фото 346

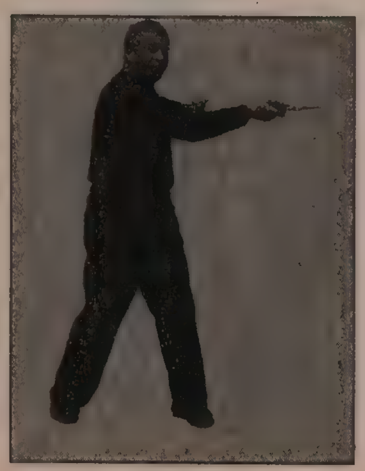
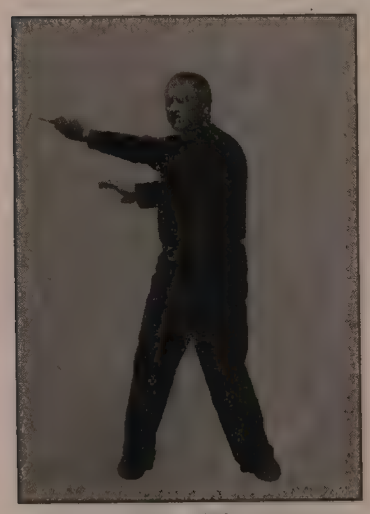

Фото 347


Фото 348


Фото 349


Фото 350

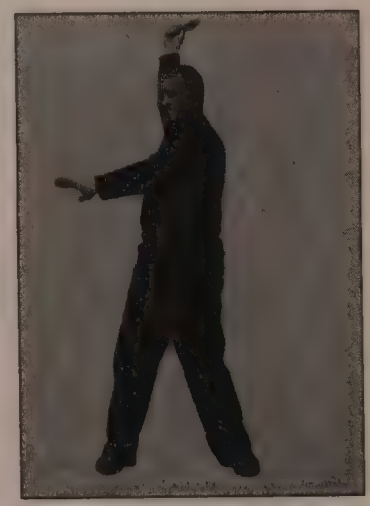

Фото 351


Фото 352


Фото 353



Фото 354



Фото 355

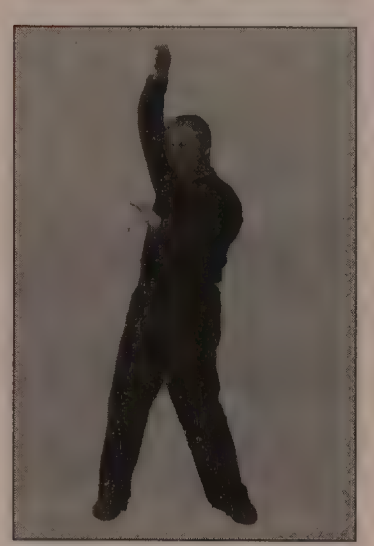


Фото 356



Фото 357

Упражнение № 2

Отработка техники режущих ударов ножом при хвате ножа клинком вниз от мизинца, лезвием вперед *(фото 358–384)*.



Фото 358



Фото 359



Фото 360


Фото 361


Фото 362


Фото 363


Фото 364


Фото 365

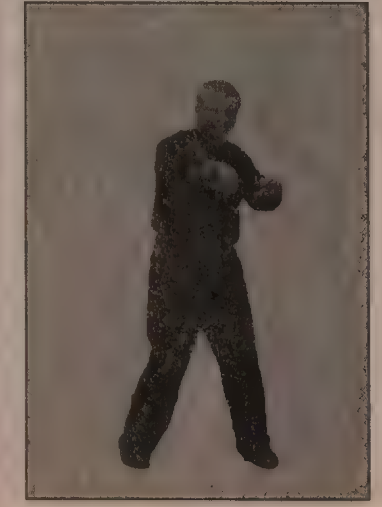
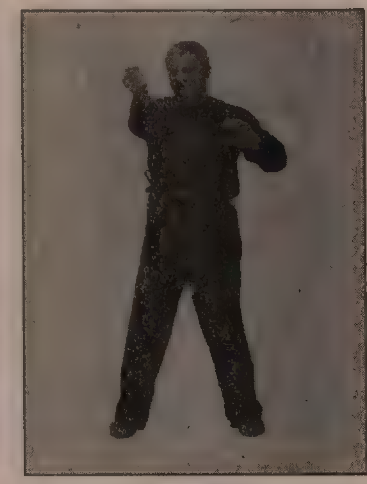

Фото 366


Фото 367


Фото 368


Фото 369


Фото 370

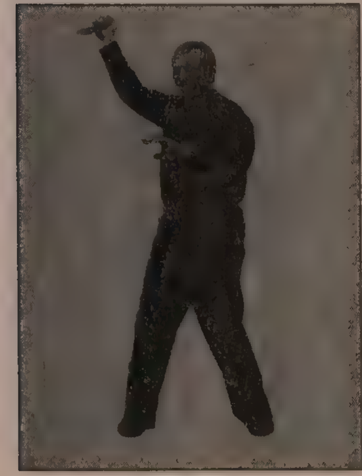

Фото 371


Фото 372


Фото 373


Фото 374


Фото 375


Фото 376


Фото 377


Фото 378


Фото 379


Фото 380


Фото 381


Фото 382


Фото 383


Фото 384

Представленные выше упражнения считаются базовыми и могут выполняться как на месте, так и в движении. На каждое движение выполняется один шаг вперед или назад, и осуществляется выход в одноименную или разноименную стойку, с использованием различных хватов ножа.

Упражнение № 3

Отработка режущих ударов ножом в движении. Хват ножа клинком в сторону от мизинца, лезвием вперед, от себя *(фото 385–418)*.



Фото 385

Фото 386

Фото 387

Фото 388


Фото 389


Фото 390


Фото 391


Фото 392


Фото 393


Фото 394


Фото 395


Фото 396


Фото 397


Фото 398


Фото 399


Фото 400


Фото 401


Фото 402


Фото 403


Фото 404


Фото 405


Фото 406


Фото 407


Фото 408


Фото 409

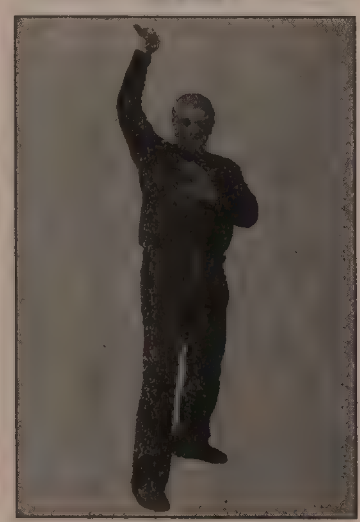

Фото 410


Фото 411


Фото 412



Фото 413



Фото 414

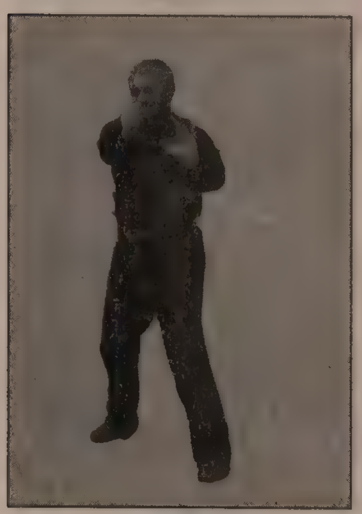


Фото 415



Фото 416



Фото 417



Фото 418

Упражнение № 4

Отработка режущих ударов ножом в движении. Хват ножа клинком вперед, лезвием от себя *(фото 419–453)*.



Фото 419. Исходное положение



Фото 420



Фото 421



Фото 422


Фото 423


Фото 424


Фото 425


Фото 426


Фото 427


Фото 428


Фото 429

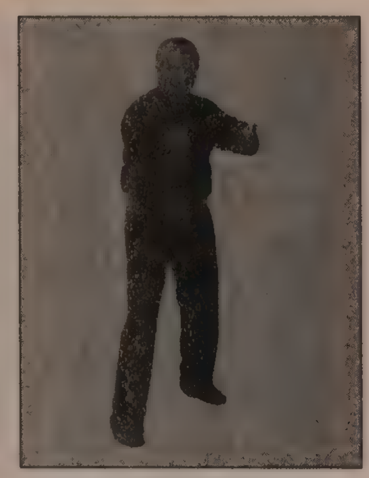

Фото 430


Фото 431


Фото 432


Фото 433


Фото 434



Фото 435



Фото 436



Фото 437



Фото 438



Фото 439

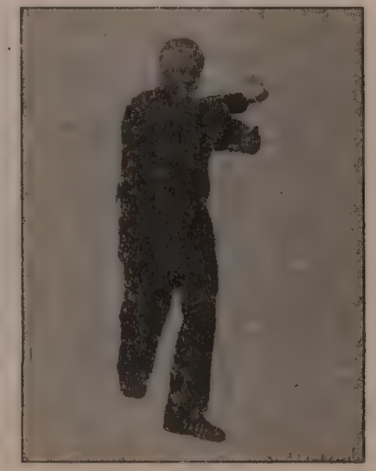


Фото 440


Фото 441


Фото 442


Фото 443


Фото 444


Фото 445


Фото 446



Фото 447



Фото 448



Фото 449



Фото 450



Фото 451



Фото 452



Фото 453

Выберите определенную последовательность ударов или каждый раз придумывайте новую, чтобы тренировать технику режущих ударов в одиночку.

В парах используйте лозу или движущиеся мишени *(фото 454–461)*.



Фото 454

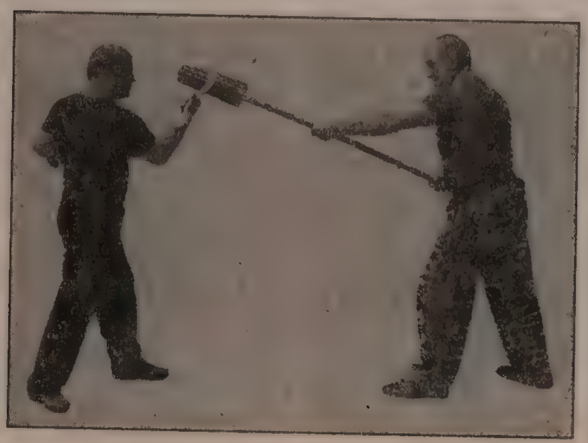


Фото 455



Фото 456



Фото 457



Фото 458



Фото 459

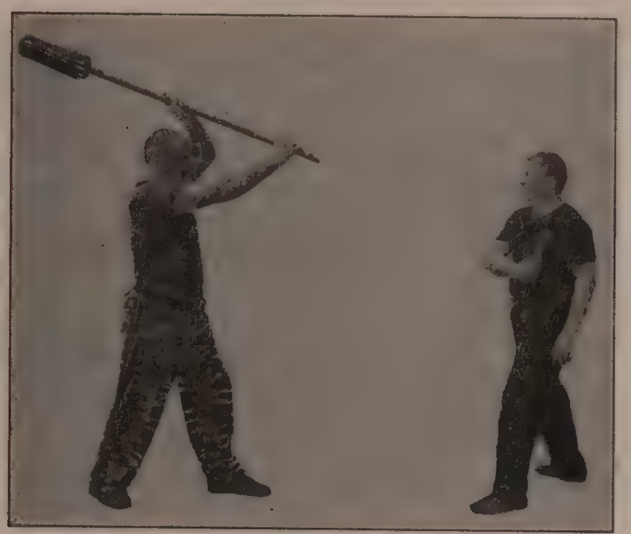


Фото 460



Фото 461

Техника отработки комбинаций с ножом

Искусство ножевого боя учит не только владению отдельными приемами, но и умению их комбинировать: режущие и колющие удары ножом сочетаются с различными техниками рукопашного боя.

Комбинации в ножевом бою могут состоять как из двух-трех, так и из значительно большего числа элементов, почерпнутых из разных источников. Как правило, комбинации выполняются и реализуются спонтанно во время боя, но некоторые последовательности постоянны — как ката в карате.

Варианты отработки комбинационной техники ножевого боя

Прием № 1

Отработка комбинации самостоятельно. Комбинация боя с ножом без противника *(фото 462–465)*.



Фото 462



Фото 463



Фото 464

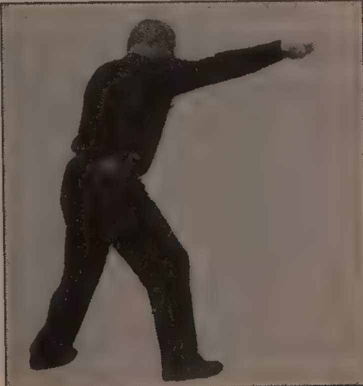


Фото 465

Прием № 2

Отработка комбинации с ножом в парах. Комбинация боя с ножом. Отработка в парах *(фото 466–469)*.

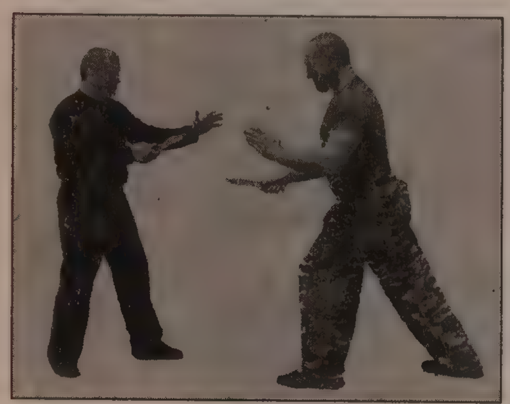

Фото 466


Фото 467

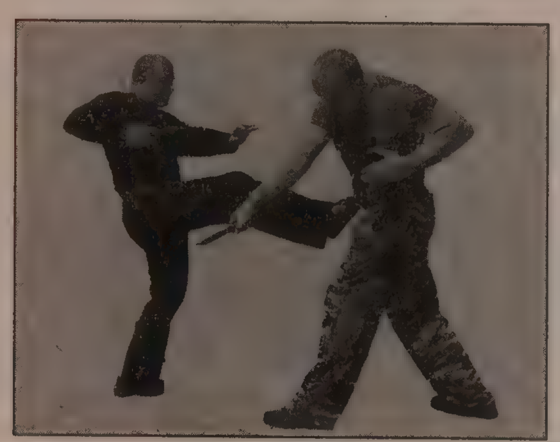

Фото 468


Фото 469

Когда необходимый минимум боевых приемов уже усвоен, наступает следующий этап обучения — развитие ключевых навыков, которые помогут одержать победу даже над более сильным противником.

Техника ухода с линии атаки

Как и в любом другом виде рукопашного боя с оружием, в ножевом бою важно правильно уйти с линии атаки. Самый надежный способ защиты, уход с линии атаки приводит противника в замешательство и дает вам возможность взять инициативу в свои руки.

Варианты ухода с линии атаки противника

Прием № 1

Уход с линии атаки противника вперед влево *(фото 470–472)*.

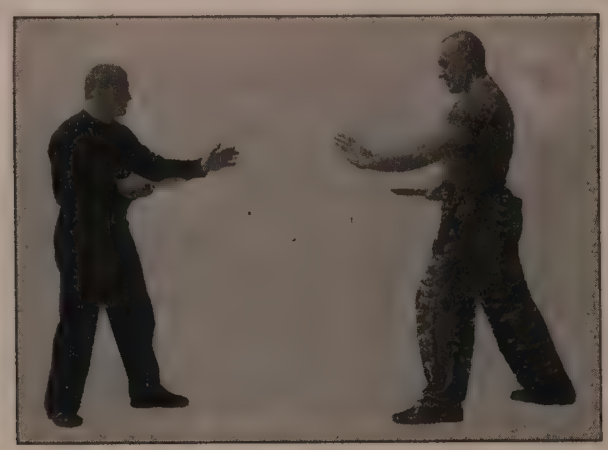


Фото 470



Фото 471



Фото 472. Вариант возможной контратаки

Прием № 2

Уход с линии атаки противника вперед вправо *(фото 473–475)*.



Фото 473



Фото 474



Фото 475. Вариант возможной контратаки

Прием № 3

Уход с линии атаки противника назад вправо *(фото 476, 477)*.

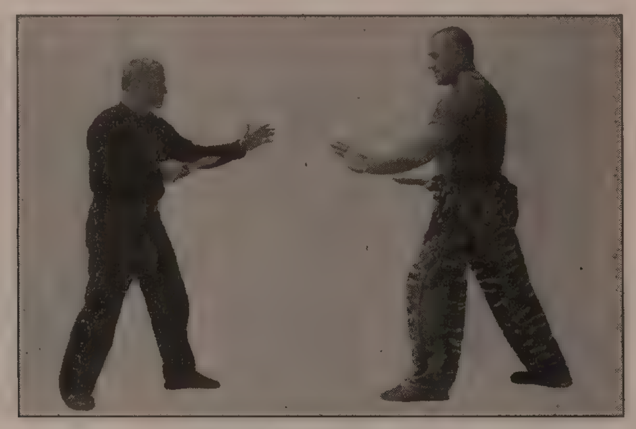


Фото 476. Исходное положение



Фото 477

Техника встречной атаки

Развитие техники ухода от атаки — встречная атака: одновременно с дезориентирующим противника маневром вы наносите удар ножом и захватываете преимущество.

Встречная атака требует от вас более быстрых реакции, мышления и движений, чем у противника, но позволяет одним ударом полностью изменить расстановку сил на более выгодную.

Прием № 1

Встречная атака колющим ударом ножом в корпус, в разноименной стойке с одновременным уходом с линии атаки противника вперед влево *(фото 478, 479)*.



Фото 478

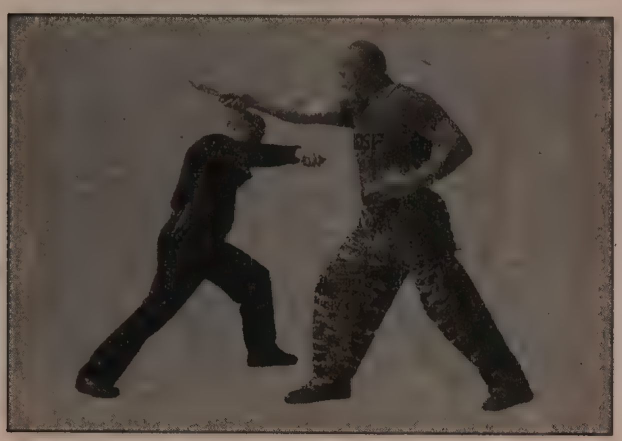
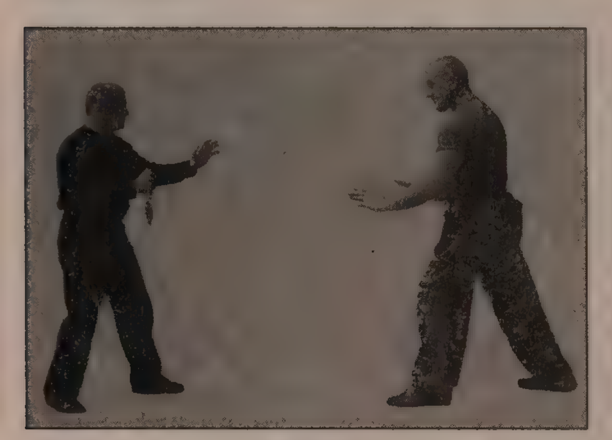


Фото 479

Прием № 2

Встречная атака режущим ударом ножом по корпусу, в разноименной стойке с одновременным уходом с линии атаки противника вперед влево (*фото 480, 481*).



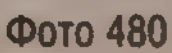


Фото 480



Фото 481

Прием № 3

Встречная атака режущим ударом ножом по правой руке противника, в одноименной стойке с уходом с линии атаки противника вперед вправо (*фото 482, 483*).

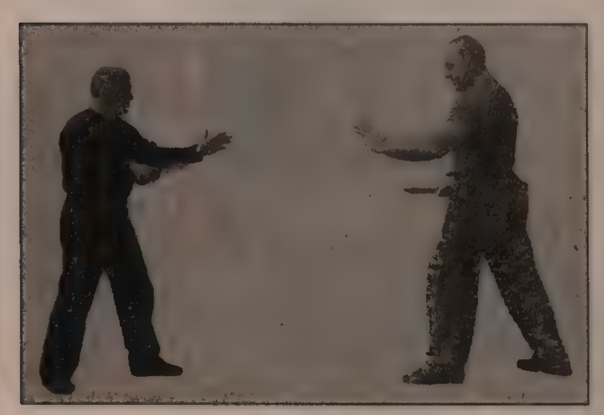


Фото 482



Фото 483

Техника контратаки

Искусство ножевого боя предполагает не только атакующую, но и контратакующую тактику. В определенных случаях контратака может оказаться намного эффективнее нападающего стиля боя.

В отличие от встречной атаки, контратака не совмещает защиту и нападение, а представляет собой последовательность: сначала — оборона, затем — удар. При этом отразить натиск противника можно не только ножом, но и любым другим удобным для вас способом: уйти с линии атаки, остановить или отбить руку с ножом, нанести отвлекающий удар. И только потом, когда противник потерял темп и лишился инициативы, перейти в контр-атаку.

Прием № 1

Контратака противника, атакующего прямым колющим ударом ножом вперед *(фото 484–487)*.



Фото 484. Исходное положение



Фото 485. Атака противника и уход с линии атаки вперед влево с защитой левой рукой

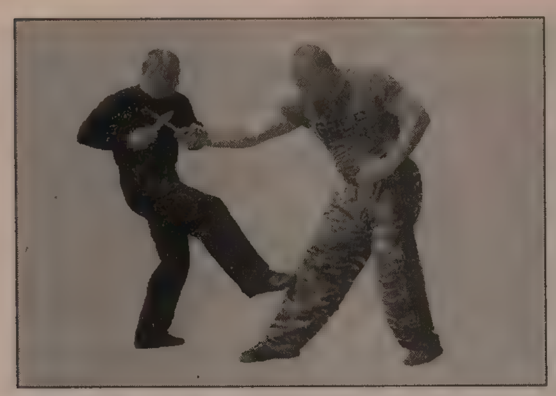


Фото 486. Прямой удар правой ногой в колено противника



Фото 487. Контратака колющим ударом ножом

Прием № 2

Контратака противника, атакующего прямым колющим ударом ножом вперед *(фото 488–491)*.

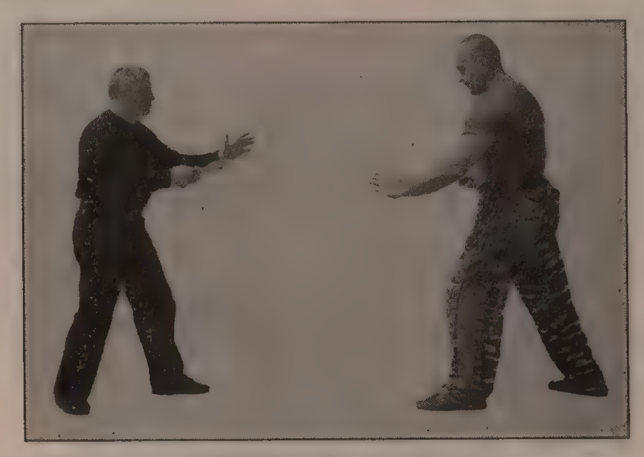


Фото 488. Исходное положение



Фото 489. Атака противника и уход с линии атаки вперед влево с защитой левой рукой



Фото 490. Прямой удар правой ногой в корпус противника



Фото 491. Контратака колющим ударом ножом

Прием № 3

Контратака противника, атакующего прямым колющим ударом ножом вперед комбинацией ударов *(фото 492–498)*.



Фото 492. Исходное положение



Фото 493. Атака противника и уход с линии атаки вперед влево с защитой левой рукой


Фото 494. Выведение противника из равновесия


Фото 495. Рычаг руки наружу


Фото 496. Контратака режущим ударом ножа


Фото 497. Изготовка к атаке колющим ударом ножа


Фото 498. Контратака колющим ударом ножа

Техника управления противником

Одна из эффективнейших техник ножевого (как и рукопашного) боя — управление противником. Задавайте ему свои условия боя, не давайте изменить дистанцию и/или свободно двигаться относительно вас. Наносите отвлекающие и шокирующие удары по уязвимым точкам, чтобы обезвредить его. Используйте свободную руку, чтобы схватить противника за одежду, за руку, за оружие. Как только вам это удалось, он в вашей власти — всего на пару мгновений, но вы должны быть готовы воспользоваться моментом. Резко дерните противника на себя или, наоборот, толкните, чтобы он потерял равновесие и оказался в невыгодном положении, и сразу атакуйте его.

Варианты техники управления противником

Прием № 1

Техника управления противником с захватом левой рукой за левую руку.

Из исходного положения (лицом к противнику, ближняя/средняя дистанция) шагните вперед левой ногой и схватите противника левой рукой за левый рукав. Всем весом резко потяните противника вниз на себя, выведя его из равновесия и извлеките нож из ножен.

Развернитесь на месте против часовой стрелки, потяните левую руку противника своей левой рукой влево от себя, одновременно нанося режущий удар сверху вниз. Продолжая контролировать левую руку противника и управляя его движениями, завершите атаку *(фото 499–505)*.



Фото 499. Исходное положение


Фото 500


Фото 501


Фото 502


Фото 503


Фото 504


Фото 505. Вид с другой стороны

Прием № 2

Техника управления противником с захватом левой рукой за правую руку.

Из исходного положения (лицом к противнику, ближняя/средняя дистанция) шагните вперед левой ногой и схватите противника левой рукой за правый рукав. Тут же, загрузив его всем своим весом вниз влево, заставьте его перенести вес тела на правую ногу, тем самым лишая возможностей передвижения. Одновременно правой рукой извлеките нож из ножен.

Резко потянув противника рывком левой рукой на себя влево, атакуйте его режущим ударом справа налево снизу вверх и тут же завершите атаку колющим ударом сверху вниз *(фото 506–512)*.


Фото 506. Исходное положение


Фото 507


Фото 508



Фото 509



Фото 510



Фото 511



Фото 512

Прием № 3

Техника управления противником с использованием приема освобождения от захвата за кисть левой руки.

Из исходного положения (противник захватил вас левой рукой за кисть левой руки), бросьте тело вниз вперед и поднимите вверх левую руку. Разворачивая левую руку кистью по кругу против часовой стрелки, захватите его левую руку своей левой рукой сверху за кисть и одновременно извлеките нож из ножен правой рукой.

Быстро развернув противника к себе спиной, нанесите ему режущий удар снизу вверх, не отпуская его руку, захваченную болевым захватом. Контратакуйте противника колющим ударом ножом сверху *(фото 513– 520)*.



Фото 513. Исходное положение

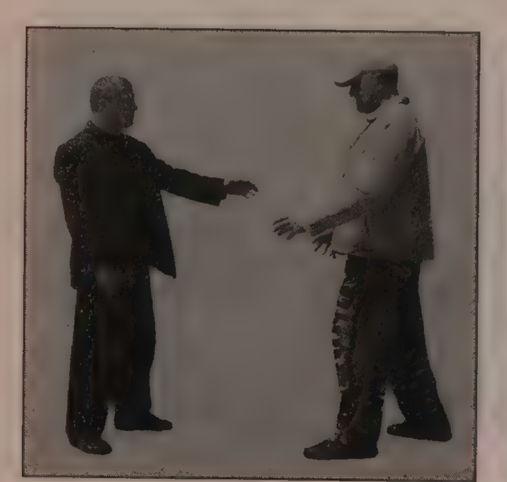


Фото 514



Фото 515



Фото 516

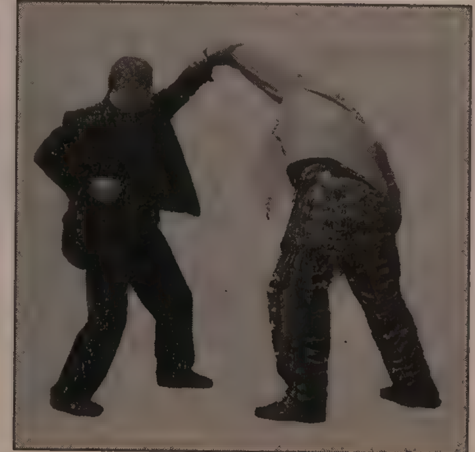


Фото 517



Фото 518



Фото 519



Фото 520

Прием № 4

Техника управления противником с использованием ножа.

Из исходного положения, когда противник захватил левой рукой вашу правую руку с ножом, стремительно уйдите влево, выбросив левую руку вверх и левой рукой захватив его за кисть. Сохраняя болевой захват левой рукой, установите контроль над движениями противника. Захватив противника правой рукой за левое плечо, и сохраняя болевой захват за его левую руку, нанесите удар ребром стопы правой ноги в подколенный сгиб, заставив противника упасть на колени. Нанесите удар ножом. Контратакуйте противника колющим ударом ножа *(фото 521–529).*



Фото 521. Исходное положение



Фото 522

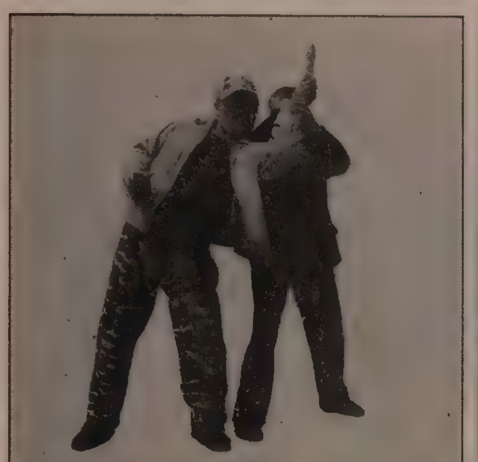


Фото 523

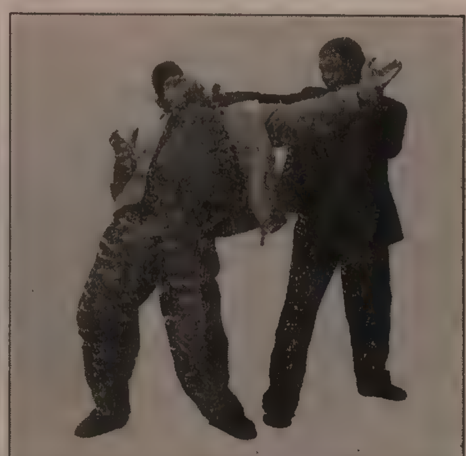


Фото 524



Фото 525



Фото 526

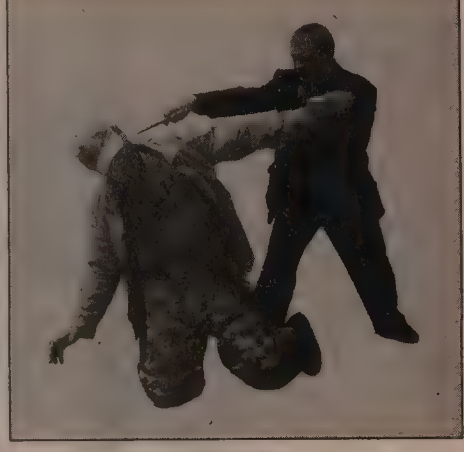
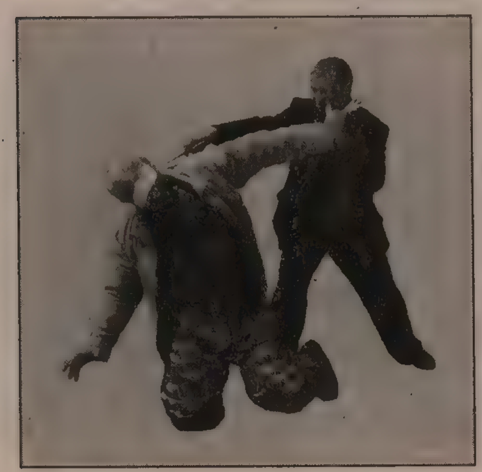


Фото 527



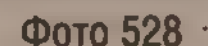


Фото 528



Фото 529

Прием № 5

Техника управления противником с использованием ножа.

Из исходного положения, когда противник захватил правой рукой вашу правую руку с ножом, движением кисти правой руки поднимите клинок ножа вверх, рас-положив его лезвие перед запястьем правой руки про-тивника с внутренней стороны. Тут же коротким броском вперед, и одновременно уходя вправо, выбросьте свою правую руку вверх, атакуя запястье противника режущим ударом ножа. Левой рукой захватите кисть правой руки нападающего и стремительно уйдите левой ногой назад, одновременно нанеся режущий удар ножом по корпусу. Сохраняя болевой захват правой руки противника, шагните правой ногой назад и потяните противника на себя. Когда он потеряет равновесие,

ударьте его правой ногой в корпус и контратакуйте прямым колющим ударом ножа *(фото 530–538)*.

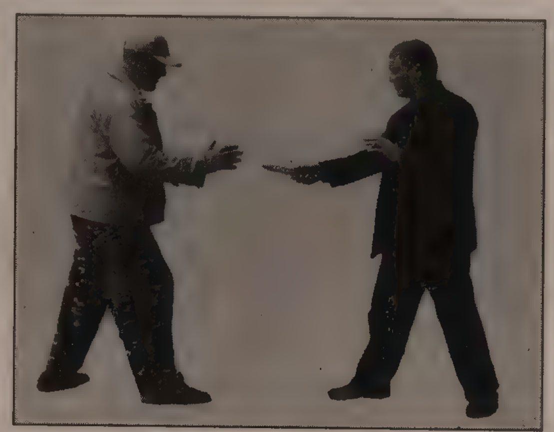


Фото 530. Исходное положение

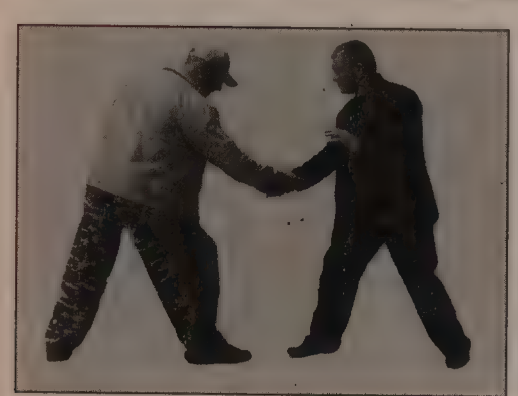


Фото 531

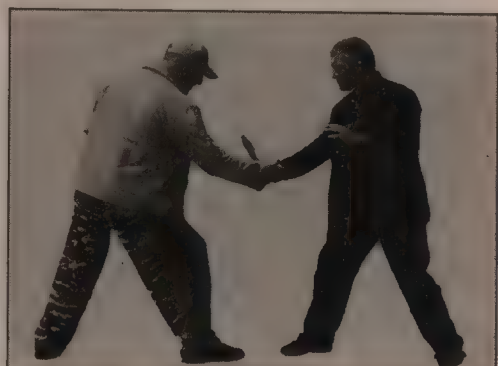


Фото 532



Фото 533



Фото 534



Фото 535

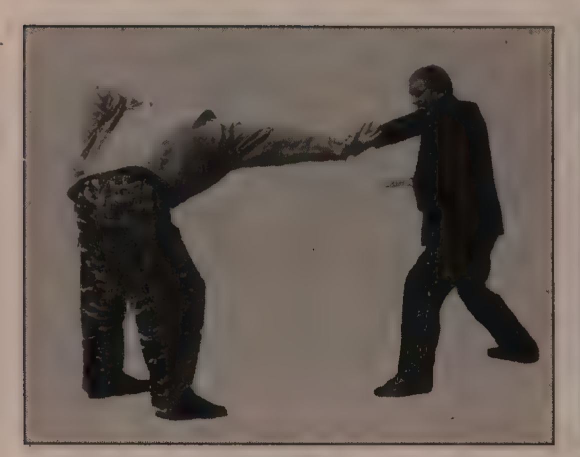


Фото 536



Фото 537



Фото 538

Техника и приемы ножевого боя в борьбе с вооруженным противником

Нож можно эффективно использовать даже против человека, вооруженного огнестрельным оружием. При этом необходимо сочетать собственно приемы ножевого и рукопашного боя.

Прием № 1

Техника управления противником при угрозе пистолетом при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает пистолетом при подходе спереди, с шагом левой ногой вперед влево уйдите с линии огня и левой рукой отведите правую руку противника, вооруженную пистолетом, вправо. Тут же захватите левой рукой за кисть правой руки противника и одновременно достаньте нож из ножен.

Развернувшись на месте влево и сохраняя захват правой руки противника, выполните болевой прием — рычаг кисти наружу, и одновременно атакуйте запястье правой руки противника режущим ударом по внутренней стороне запястья. Контратакуйте колющим ударом ножа сверху и обезоружьте противника *(фото 539–546)*.



Фото 539. Исходное положение

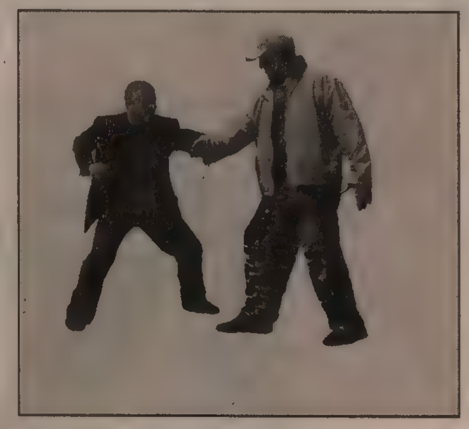
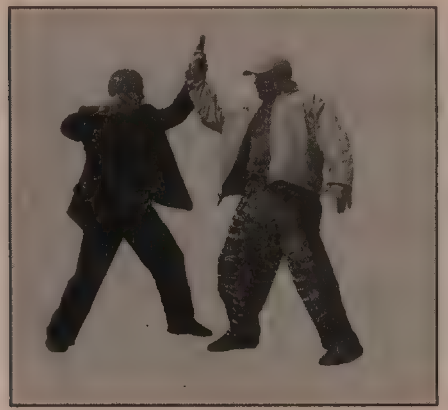
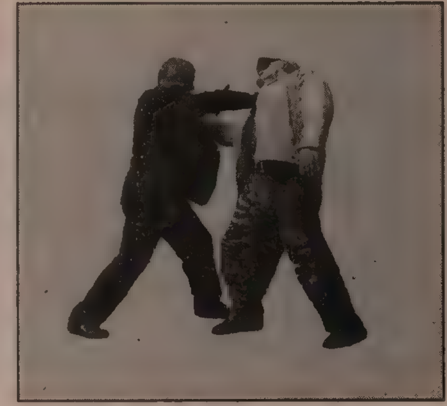


Фото 540


Фото 541


Фото 542

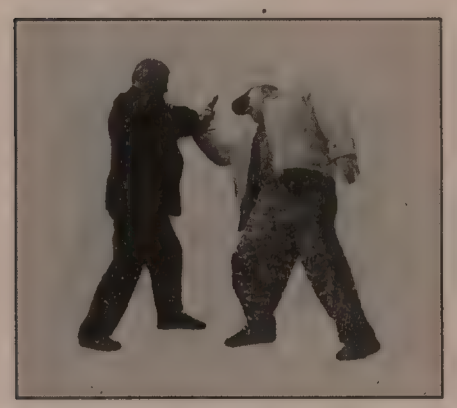

Фото 543


Фото 544

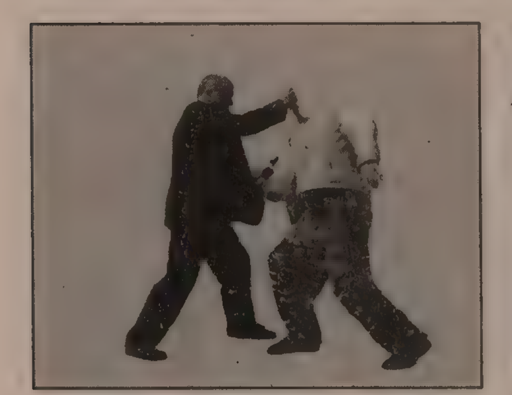

Фото 545


Фото 546

Прием № 2

Техника управления противником при угрозе револьвером при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает револьвером при подходе спереди, уйдите вперед влево, левой рукой захватите за ствол револьвера и отведите его от себя вправо. Когда противник потеряет равновесие, извлеките правой рукой нож из ножен.

Не отпуская ствол револьвера, продолжите дви-жение и выйдите противнику за спину. Развернитесь на месте влево против часовой стрелки и контратакуйте противника режущим ударом по горизонтали. Отобрав оружие, атакуйте его колющим ударом сверху *(фото 547–552)*.


Фото 547. Исходное положение


Фото 548


Фото 549


Фото 550



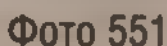


Фото 551



Фото 552

Прием № 3

Техника управления противником при угрозе шестом или палкой при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает палкой (шестом), с шагом левой ногой вперед влево, захватите левой рукой конец палки и, резко развернувшись на месте вправо, потяните ее мимо себя, заставив противника потерять равновесие. Одновременно извлеките правой рукой нож из ножен.

Разворачиваясь на месте влево и отводя палку через верх влево от себя, используйте ее для управления противником.

Нанесите режущий удар ножом по кисти его правой руки, чтобы он выпустил из нее палку. С шагом правой ногой вперед атакуйте противника колющим ударом ножом сверху.

С быстрым шагом правой ногой назад нанесите режущий удар по кисти левой руки противника возвратно- поступательным движением, заставив его бросить оружие *(фото 553–562)*.

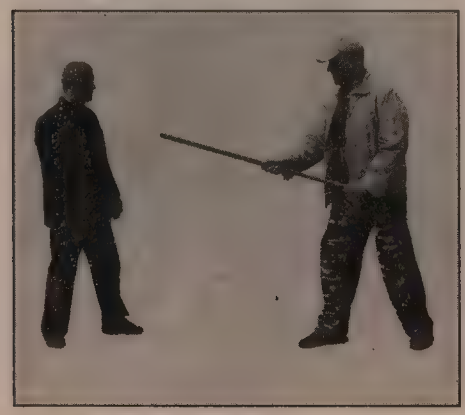


Фото 553. Исходное положение

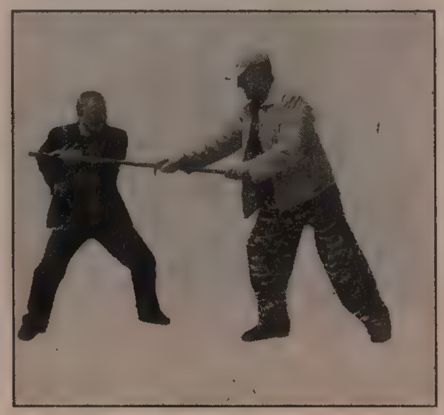
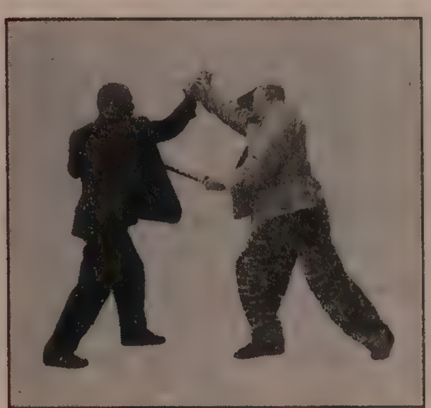
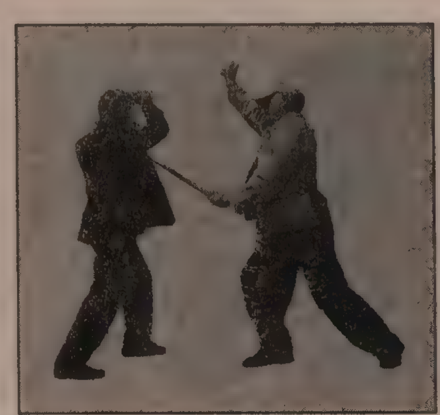


Фото 554


Фото 555


Фото 556


Фото 557


Фото 558

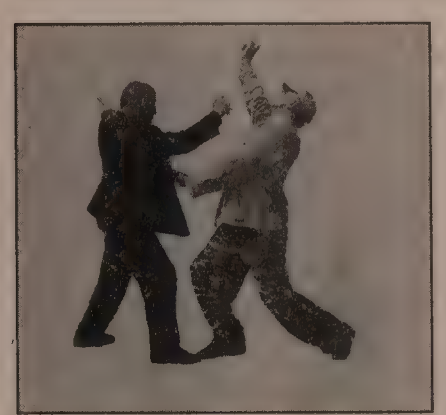

Фото 559


Фото 560

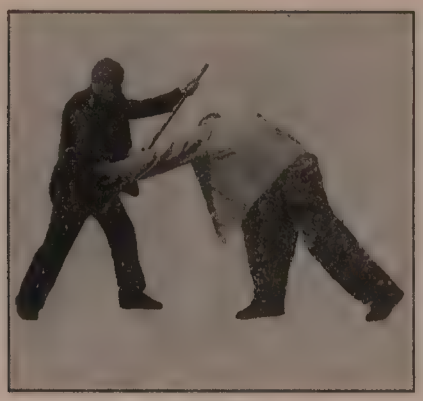



Фото 561



Фото 562

Прием № 4

Техника управления противником при угрозе винтовкой при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает винтовкой, с шагом левой ногой вперед влево уйдите с линии атаки противника и одновременно схватите левой рукой цевье винтовки, отводя ствол от себя. Достаньте правой рукой нож из ножен.

Разворачиваясь на месте влево, отведите винтовку влево от себя через верх, заставив противника бороться за оружие. Возвратно-поступательным движением нанесите режущий удар по кисти левой руки противника, и тут же с шагом правой ногой вперед — колющий удар наотмашь.

Возвратно-поступательным режущим ударом по кисти левой руки противника заставьте его отпустить винтовку и завершите атаку колющим ударом сверху *(фото 563–572)*.



Фото 563. Исходное положение



Фото 564


Фото 565


Фото 566


Фото 567

Продолжение приема. Вид с другой стороны.


Фото 568


Фото 569



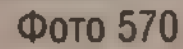


Фото 570

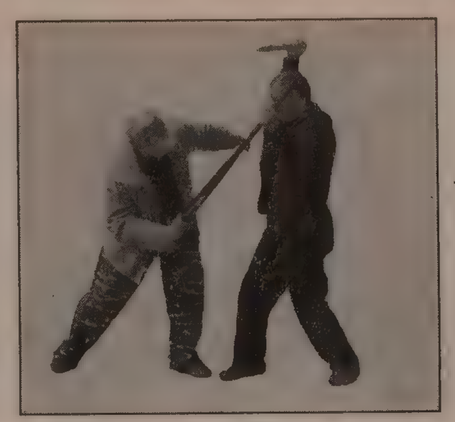


Фото 571



Фото 572

Прием № 5

Техника управления противником при угрозе винтовкой с примкнутым штыком при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает винтовкой с примкнутым штыком, с шагом левой ногой вперед влево уйдите с линии атаки, одновременно захватив левой рукой цевье винтовки, развернитесь на месте вправо. Извлеките правой рукой нож из ножен.

Разворачиваясь на месте влево, отведите винтовку от себя через верх влево, заставляя противника бороться за оружие. С шагом правой ногой вперед к противнику, быстро нанесите режущий удар ножом снизу вверх по кисти его левой руки, заставив бросить захват.

Сохраняя захват винтовки левой рукой, возвратно-поступательным режущим ударом по кисти правой руки заставьте противника бросить оружие.

Шагом правой ногой назад разорвите дистанцию с противником, смените хват ножа и, шагнув вперед правой ногой, нанесите колющий удар.

Затем завершите атаку выходом на позицию контроля над противником с использованием отобранного вами оружия *(фото 573–581)*.

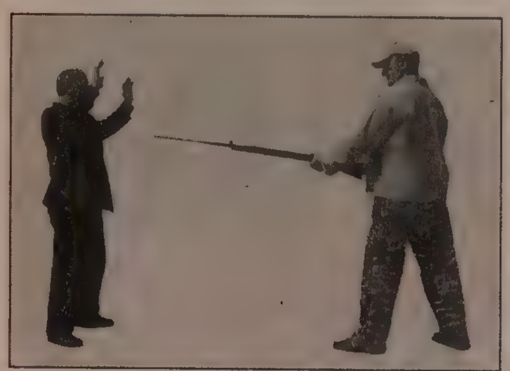


Фото 573. Исходное положение



Фото 574

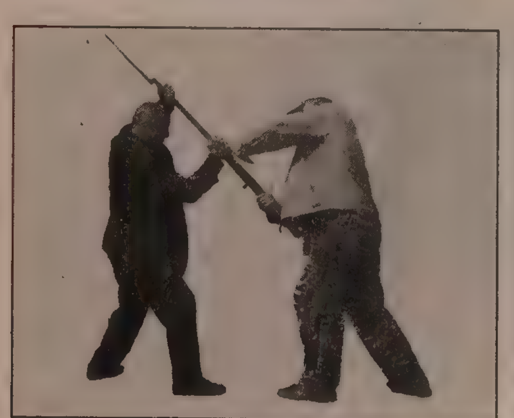


Фото 575

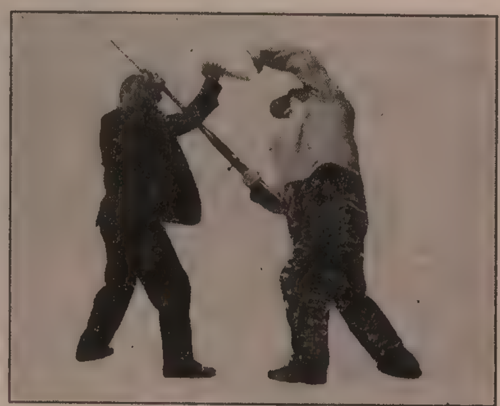


Фото 576

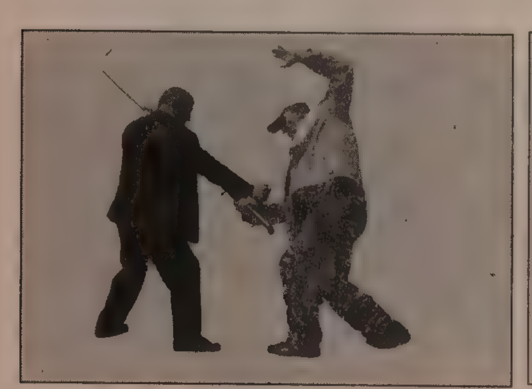


Фото 577

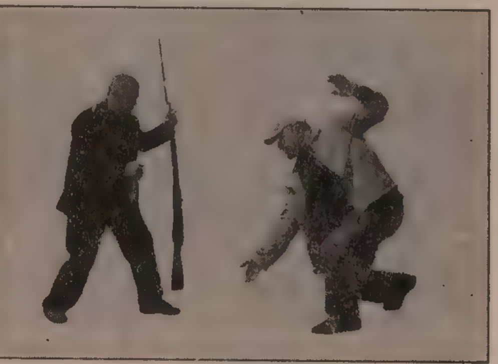


Фото 578

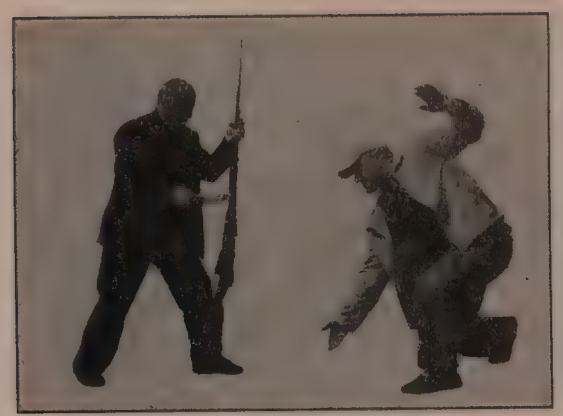


Фото 579

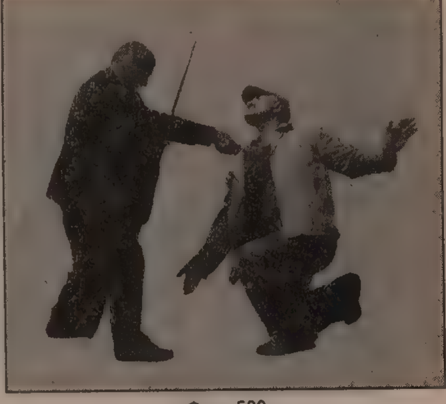


Фото 580

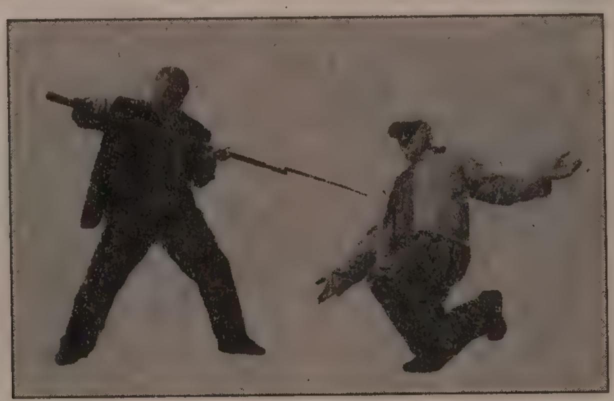


Фото 581

Прием № 6

Техника управления противником при угрозе автоматом (оружие на ремне) при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает автоматом, с шагом левой ногой вперед влево захватите левой рукой цевье или ствол автомата и отведите оружие от себя вправо и, стремительно разворачиваясь на месте вправо, заставьте противника потерять равновесие. Одновременно извлеките правой рукой нож из ножен.

Разворачиваясь на месте влево и отводя автомат влево от себя через верх, используйте его для управления противником и нанесите сначала режущий удар по диагонали снизу вверх справа налево затем колющий — наотмашь.

Возвратно-поступательным режущим ударом по кисти противника принудите его бросить оружие *(фото 582–591)*.



Фото 582. Исходное положение

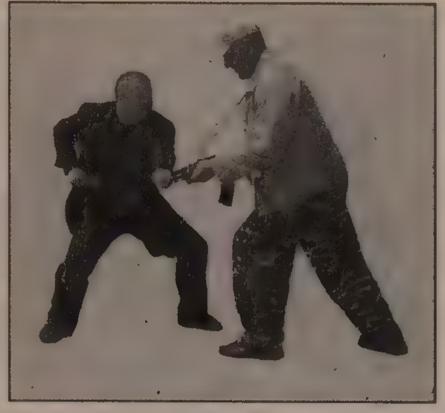


Фото 583

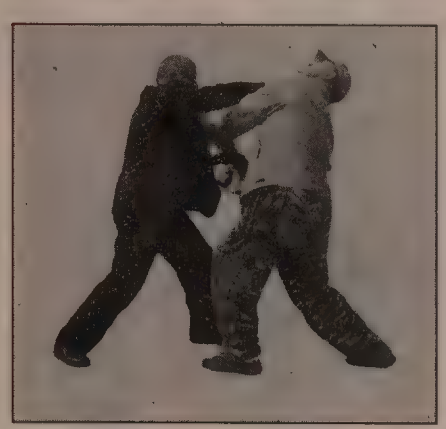


Фото 584



Фото 585



Фото 586

Продолжение приема. Вид с другой стороны.


Фото 587


Фото 588


Фото 589


Фото 590


Фото 591

Прием № 7

Техника управления противником при угрозе автоматом при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает автоматом, быстро уйдите с линии огня вперед вправо и, стремительно разворачиваясь на месте влево, захватите левой рукой цевье или ствол автомата. Отведите ствол влево от себя, заставив противника бороться за оружие. Резко бросив вес тела вниз, вы вынудите противника потерять равновесие. Извлеките правой рукой нож из ножен.

Сохраняя захват оружия противника левой рукой, нанесите возвратно-поступательный режущий удар по кисти противника, чтобы заставить его бросить оружие.

Резко потянув оружие противника от себя влево, атакуйте режущим ударом пальцы правой руки противника и на шаге левой ногой назад вырвите у противника автомат. Сразу же после этого нанесите колющий удар наотмашь снизу вверх *(фото 592–600)*.



Фото 592. Исходное положение



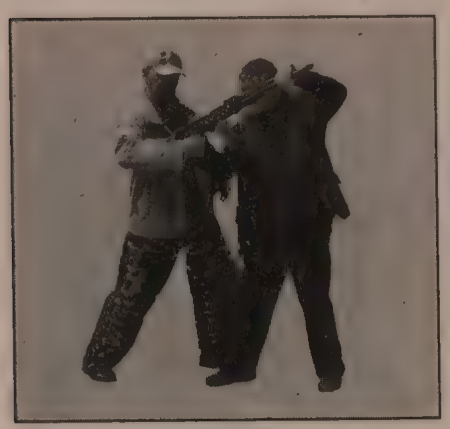
Фото 593

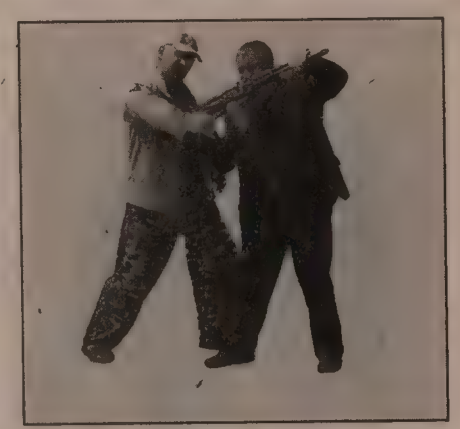


Фото 594


Фото 595


Фото 596


Фото 597


Фото 598

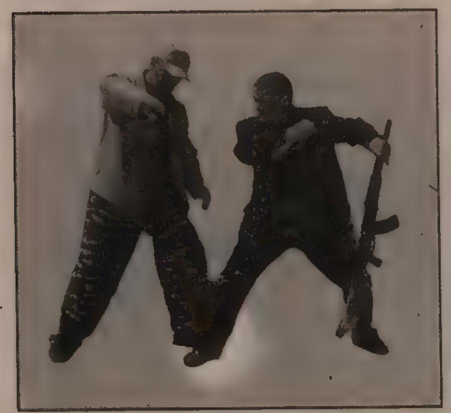

Фото 599


Фото 600

Прием № 8

Техника управления противником при угрозе автоматом при подходе спереди.

Из исходного положения, когда противник угрожает автоматом, с шагом левой ногой вперед влево, стремительно разворачиваясь на месте вправо, схватите оружие за ствол или цевье и отведите его от себя вправо. Резко бросив вес тела вниз, вы вынудите противника, борющегося за оружие, потерять равновесие.

Нанесите отвлекающий удар правой ногой в пах (снизу вверх). Одновременно извлеките правой рукой нож из ножен.

Продолжая движение вперед, нанесите из одноименной правосторонней стойки диагональный режущий удар ножом снизу вверх справа налево и завершите контратаку колющим ударом наотмашь. Отберите оружие у противника *(фото 601–609)*.



Фото 601. Исходное положение



Фото 602

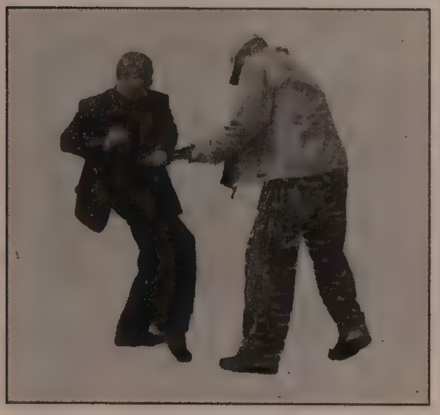


Фото 603



Фото 604



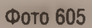

Фото 605



Фото 606

Продолжение приема. Вид с другой стороны.



Фото 607



Фото 608



Фото 609

Техника и приемы комбинационного рукопашного боя с использованием ножа и других приемов рукопашного боя

Варианты комбинационного ведения рукопашного боя

Прием № 1

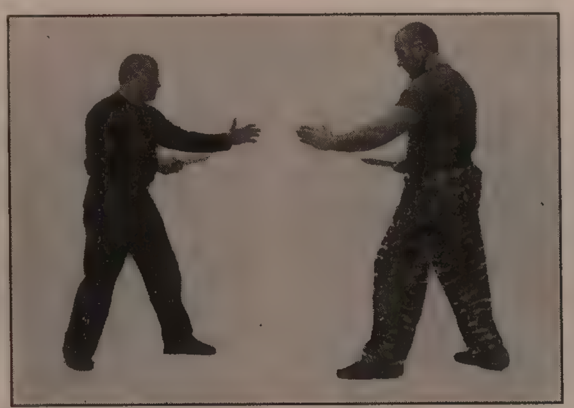


Фото 610

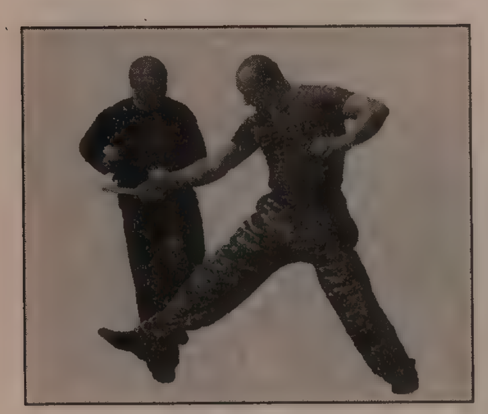


Фото 611

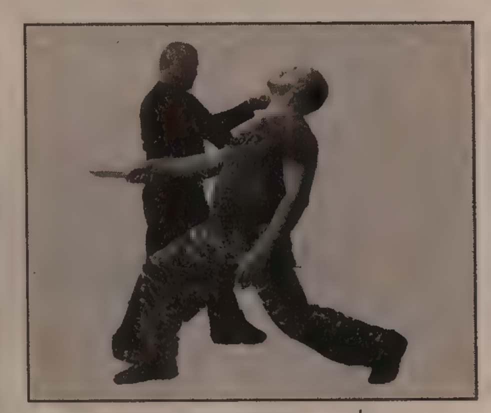


Фото 612

Прием № 2

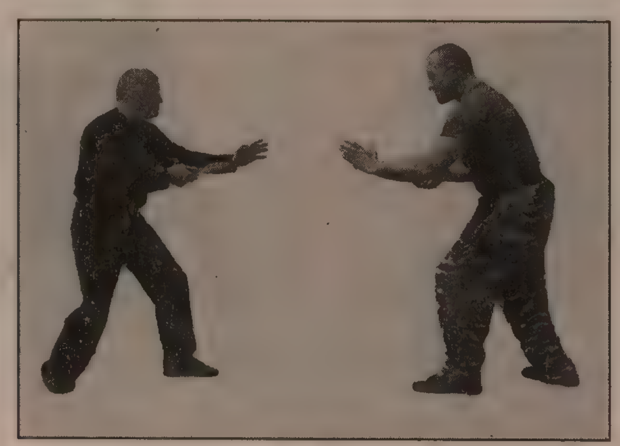


Фото 613



Фото 614



Фото 615



Фото 616

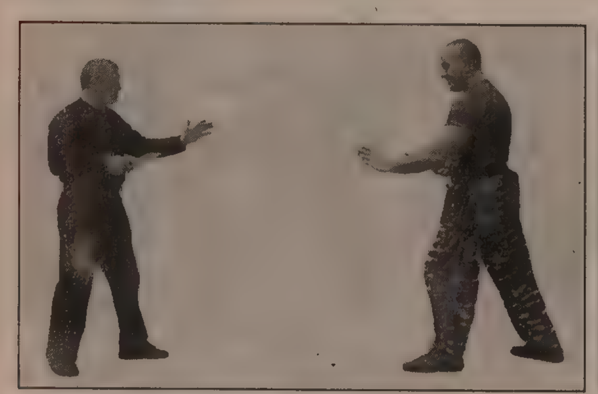


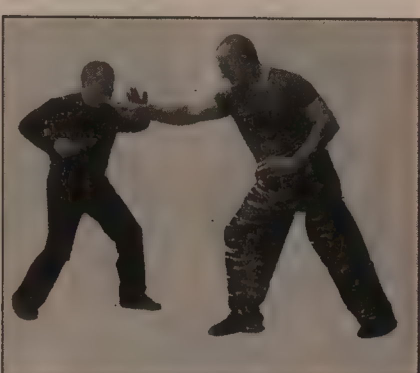
Фото 617

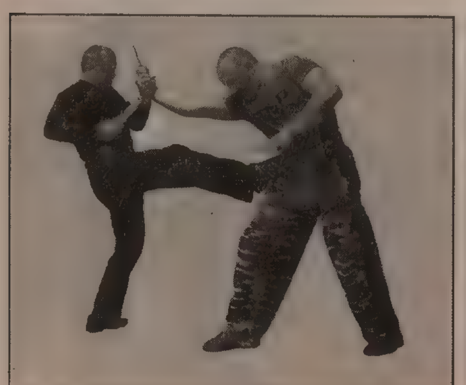

Фото 618

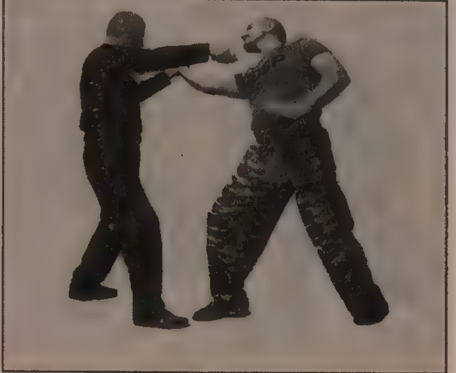

Фото 619

Прием № 3


Фото 620


Фото 621


Фото 622


Фото 623

РЕЖИМЫ ОБУСЛОВЛЕННОГО, ПОЛУОБУСЛОВЛЕННОГО И ВОЛЬНОГО НОЖЕВОГО БОЯ

Следующий этап после освоения основ техники и тактики ножевого боя — отработка действий в обусловленном, полуобусловленном и вольном бою. Тренировки проводятся в парах, что позволяет развить чувство дистанции, чувство опасности и реальности боя, ловкость и тактическое видение бойцов.

Помимо всего прочего, именно в ходе таких тренировок совершенствуются и отрабатываются приемы и техника, которые лучше всего подходят для конкретного занимающегося — те навыки, которые могут быть применены к противнику с учетом его индивидуальных особенностей, таких как вес, рост, уровень профессиональной и тактической подготовки.

В ходе таких тренировок вырабатывается индивидуальный стиль ведения боя, оптимальный для физической, профессиональной и тактической подготовки конкретного бойца.

В ходе вольного боя вся ранее изученная техника отрабатывается с условным противником. При этом задача каждого из бойцов — поразить соперника, но не попасть под его удар.

В режиме полуобусловленного боя победа засчитывается тому, кто выполнил определенную задачу, полученную от инструктора.

Обычно полуобусловленный бой намного сложнее вольного — он может накладывать ограничения на арсенал приемов и тактических ходов.

ШКОЛА БОЕВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Помимо общей технической и тактической подготовки, система оперативного карате и рукопашного боя включает три специфических этапа обучения:

- Изучение и отработка ударов по жизненно-важным органам.
- Изучение вариантов использования ножа для решения специальных задач (например снятие часового).
- Отработка техник противодействия вооруженному противнику, моделирование поведения противника и искусство управления им.

В ходе первого из перечисленных этапов боец должен освоить необходимый минимум следующих ударов.

При атаке спереди

(фото 624–637)

- колющий удар в горло *(фото 624)*;
- режущий удар по горлу *(фото 625)*;
- колющий удар в живот *(фото 626)*;
- режущий удар по животу *(фото 627)*;


Фото 624


Фото 625

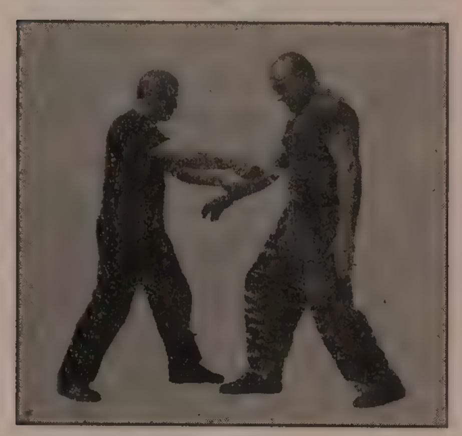

Фото 626


Фото 627

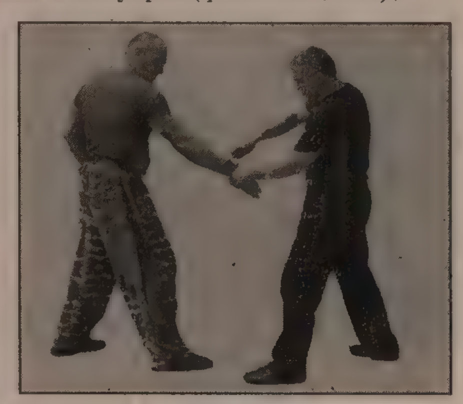
- колющий удар в сердце *(фото 628, 629)*;


Фото 628


Фото 629

- режущий удар по запястью снаружи и изнутри *(фото 630, 631)*;


Фото 630


Фото 631

- режущий удар по плечу снаружи и изнутри *(фото 632, 633)*;


Фото 632


Фото 633

- режущий удар по ногам снаружи и изнутри, по голени и по сухожилиям *(фото 634–637)*;


Фото 634


Фото 635


Фото 636


Фото 637

При атаке сзади

- колющий удар в сердце *(фото 638, 639)*;


Фото 638


Фото 639

- колющий удар по почке или печени *(фото 640);*
- поражение подключичной артерии колющим ударом *(фото 641)*



Фото 640



Фото 641

- режущий удар шеи *(фото 642, 643).*



Фото 642



Фото 643

На втором этапе отрабатывается техника снятия часового с помощью ножа, например при подходе сзади — *см. приемы 1–3.*

Прием № 1

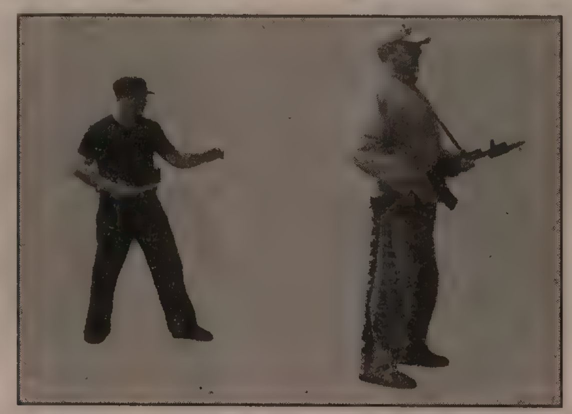


Фото 644



Фото 645



Фото 646

Прием № 2



Фото 647



Фото 648


Фото 649


Фото 650


Фото 651


Фото 652


Фото 653


Фото 654

Прием № 3

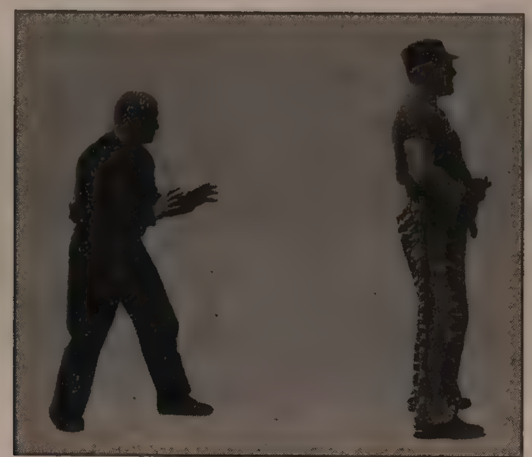

Фото 655


Фото 656


Фото 657


Фото 658



Фото 659



Фото 660



Фото 661

Часть III

БОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШЕСТА, ПАЛКИ, ТРОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

Реальный поединок всегда отличается от тех, к которым привыкают в спортивных залах. В настоящей схватке многие сложные техники применить трудно. Полезной оказывается прежде всего базовая подготовка, приемы защиты и нападения, доведенные до степени автоматизма. Залогом успеха чаще становится простота, рациональность, эффективность действий и, в первую очередь, — умение действовать быстро и решительно.

Большинство книг по боевым искусствам рассчитано на начинающих. Действительно, на первом этапе главной задачей является изучение и отработка элементарной техники. И все же овладение фундаментальными навыками боевых искусств, независимо от стилей и видов, — не просто оттачивание определенных приемов. Необходимо освоить целый образ, систему действий. И не только собственных, но и учитывающих взаимодействие с противником, а иногда и несколькими. Причем не в тепличных спортивных условиях, под неусыпным контролем инструкторов, тренеров или судей, на мягких татами и матах, а с использованием любых ударов, захватов и бросков.

Уместна аналогия с изучением иностранных языков: недостаточно заучить отдельные слова, научиться их правильно произносить, ставить в нужном месте ударение. Даже запомнив тысячу отдельных слов, не научишься полноценно общаться. Без знания определенных правил, соблюдения законов языка получится лишь сумбурный набор терминов.

Так же и в боевых искусствах отдельные движения, удары, защитные действия необходимо свести в *систему* борьбы. Первичные «единицы» любого вида единоборств составляют простейшие комплексы действий, называемые приемами. И тот, кто освоил эти базовые приемы, уже добился значительного результата. Вместе с тем для полноценного овладения тайнами боевых искусств необходимо использование определенных, проверенных временем методик подготовки.

Одна из них сложилась в преподавании оперативного карате и рукопашного боя. Рассчитана она на любой начальный уровень спортивной и боевой подготовки. Эффективность системы подтверждена практикой, ее особенностью является универсальность, возможность использовать для поддержания общей физической формы. Занятия оперативным карате и рукопашным боем являются отличным средством телесного и психического оздоровления, реабилитации после полученных травм, активного долголетия. Система является не просто умением защитить себя и других, но именно боевым искусством в широком понимании этого слова.

В настоящей книге акцент сделан на прикладной стороне оперативного карате. Кроме того, здесь впервые дается «расшифровка» технических комплексов, что поможет яснее представлять взаимосвязь составных частей той или иной техники. Бой с шестом является одним из важных разделов оперативного карате. Отработка приемов с шестом, палкой, тростью развивает необходимые навыки и значительно расширяет возможности тех, кто занимается единоборствами.

Глава 1
Специальные технические комплексы — ката прикладного раздела оперативного карате



ДЛЯ ЧЕГО СЛУЖАТ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С ШЕСТОМ

Одним из главных понятий в карате и других видах восточных единоборств является «ката», или «технический комплекс» рукопашного боя. Под термином ката традиционно понимаются определенные «образцы» действий — наиболее характерные движения, приемы и техники, используемые в различных видах восточных единоборств.

Технические комплексы оперативного карате, так же как и ката классических школ карате, являются специфическими формальными упражнениями. Они имеют большое значение для выработки навыков ведения боя. Однако между техническими комплексами оперативного карате и классическими ката существует немало различий. В ката классического карате присутствуют архаичные элементы, не пригодные в современном рукопашном бою, где необходимо прежде всего быстро и эффективно поразить противника.

Ката или технические комплексы, используемые в оперативном карате, предельно прагматичны и нацелены на уверенное поражение противника. Поэтому задача отработки ката при тренировках — не изящество и красота спортивных выступлений, а победа в настоящей схватке. Несмотря на простоту, входящие в эти комплексы приемы необыкновенно действенны. Каждый из них может быть использован в реальном поединке: в уличной схватке, на поле боя, при выполнении служебных задач и при самообороне в любой ситуации.

В ката оперативного карате используются те действия и приемы, которые обеспечивают решение задач боевого единоборства без всяких излишеств, вычурности и ограничений. Главное отличие ката оперативного карате от «образцов» классического заключается в простоте и отработке *более длинных* последовательностей действий, которые могут принести успех в реальном поединке.

Технические комплексы являются одной из разновидностей систем ката, используемых при отработке и совершенствовании необходимых для настоящего бойца навыков. К ним относится и представленный в данной книге специальный технический комплекс с шестом. При его отработке упор делается не только на выполнение отдельных движений, но и на решение комплексных задач. Отдель-

ные элементы боя сводятся в логически завершенную цепочку действий по отражению нападения (защита) и воздействию (атака или контратака) на противника. На практике это осуществляется с использованием первого, второго и третьего динамических темпов.

Понятие темпа удобнее всего раскрыть, обращаясь к терминологии классического фехтования. Так, в книге А. А. Аркадьева «Фехтование» темп определяется как **время, необходимое для выполнения с предельной быстротой одного фехтовального приема** (Аркадьев, 1959, с. 82). В работе Э. Д. Сладкова под фехтовальным темпом понимается *минимальное время, требующееся для выполнения одного непрерывного движения вооруженной руки,* а сам фехтовальный темп является главным мерилом в оценке простых и сложных движений (Сладков, 1989, с. 22).

При отработке ката выделяются пять темпов, которые можно проиллюстрировать на примере следующих приемов:

1. **Движения первым темпом** (защита, срыв захвата) — постановка шеста вертикально перед собой *(фото 1)*.



Фото 1

2. Движения вторым темпом (атака, освобождение от захвата) — диагональный удар шестом справа сверху вниз *(фото 2)*.



Фото 2

3. Движение третьим темпом (атака) — удар тычком шеста вперед *(фото 3, 4)*.

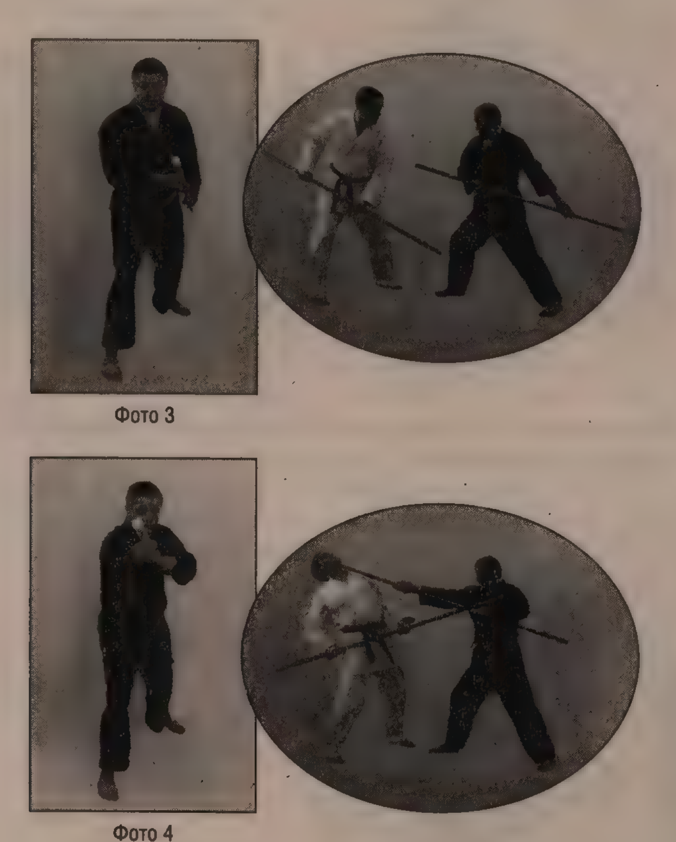


Фото 3

Фото 4

4. Движение четвертым темпом (атака) — удар-подсечка левым концом шеста слева направо к себе в нижнем уровне *(фото 5, 6)*.

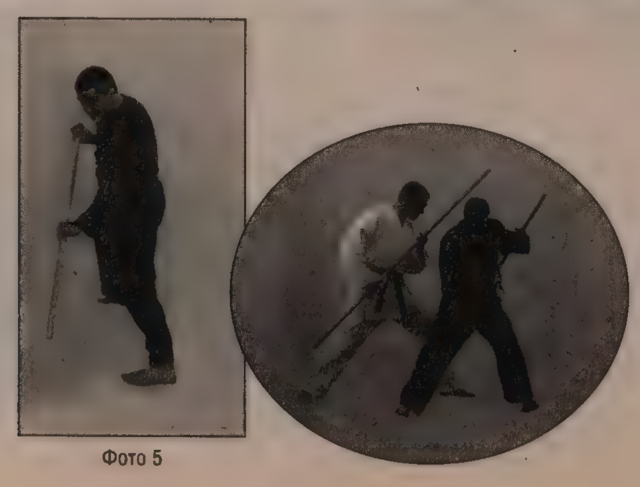


Фото 5

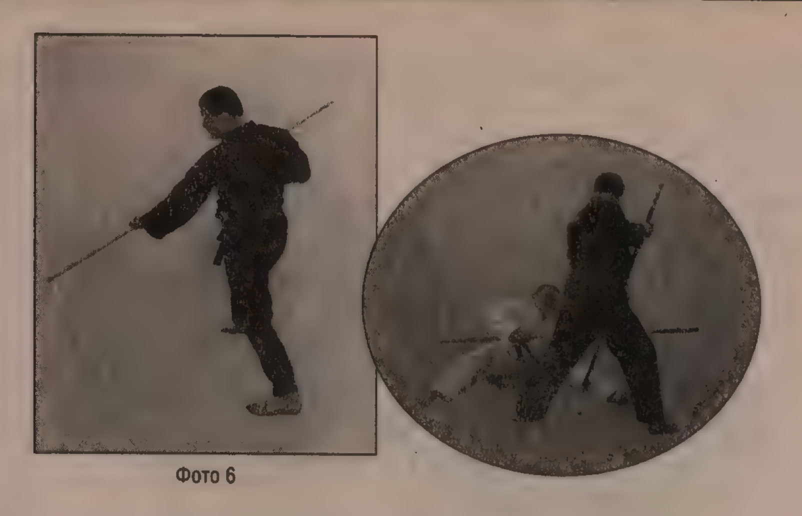


Фото 6

5. Движение пятым темпом (замах и удар) — замах и тычковый удар в упавшего противника *(фото 7, 8)*.

Фото 7

Фото 8

Ката с шестом являются великолепным средством для развития ловкости и координации движений. При их отработке увеличивается быстрота выполнения приемов, вариабельность собственных действий при ограничении тактических возможностей противника. Растет выносливость, устойчивость, умение сохранять равновесие, гибкость. Укрепляются суставы, мышцы и сухожилия. И, что немаловажно, регулярная практика ката позволяет добиваться всего этого в самый короткий срок.

Кроме того, в ходе отработки ката (технических комплексов) любого уровня сложности развивается тактическое и стратегическое мышление, умение планировать свои действия, способность импровизировать сообразно меняющейся обстановке. Наработка этих качеств сугубо в боевых поединках не всегда является оптимальным путем. Предварительно необходимо овладеть хотя бы базовыми элементами техники карате. Любую проблему легче предупредить, чем бороться с ее последствиями, особенно когда требуется чрезвычайное напряжение сил и расходование ресурсов организма. Следует помнить: все, что плохо для вас, может оказаться подарком для противника.

Мастерство выполнения ката позволяет судить об уровне физической подготовки. Наконец, ката — еще и спорт, способ поддержания отличной физической формы, входящий в так называемый оздоровительный аспект боевых искусств.

ТАЙНЫЕ КОДЫ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Технические комплексы (ката) оперативного карате — это своего рода зашифрованные последовательности приемов. И при определенном уровне подготовки эти тайные коды поддаются расшифровке.

Технические комплексы — ката оперативного карате создаются следующим образом. За основу берется какой-то эффективный прием, производится его анализ и разбивка на отдельные, смыслово законченные движения. Потом они сводятся в логические последовательности, отработка которых поможет усваивать всю их совокупность. Подобный комплекс становится эталоном оптимальных действий и позволяет совершенствовать их как в отдельных элементах, так и в целом.

Таким образом, фактически происходит систематизация и последующая кодировка приемов в специальные комплексы. Навыки, знания, опыт многих людей как бы проходят своего рода консервацию. Затем отработанные и прочно усвоенные формальные «образцы» действий могут быть в обратном порядке расшифрованы и применены на практике.

При отработке ката следует четко представлять, что и зачем вы делаете. Технические комплексы помогают быстрее осваивать необходимые техники, для этого же дается примерная расшифровка приемов, «закодированных» в них. Просто ознакомиться с возможным применением таких приемов недостаточно. Регулярной практикой ката следует оттачивать каждый их элемент до подлинного совершенства и способности действовать в схватке адекватно и молниеносно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАТА

Система ката позволяет сохранять приобретенные ранее навыки рукопашного боя. Причем сохраняется не просто мышечная память о действиях в поединке, но происходит их постоянное совершенствование. Практика ката поддерживает высокий уровень боевой готовности, помогая эффективно использовать хорошо знакомые и ранее удачно выполненные приемы, удары, защиты в любой, даже внезапно возникшей ситуации.

Ката дают возможность совершенствовать навыки в оптимальном режиме, поддерживать достигнутый уровень мастерства сколь угодно долго с минимальными затратами времени и сил. Как говорится, привычка — вторая натура. И задача этих комплексов как раз и состоит в том, чтобы выработать устойчивую «привычку» к молниеносным эффективным действиям. Ведь в ката компактно заключены наиболее реальные, практичные, проверенные временем удары, защиты и приемы. Они просты и вместе с тем результативны. Единожды освоенные, они помогут перейти к изучению более сложных разделов оперативного карате.

Регулярная практика технических комплексов (ката) позволяет также достигать:

1. **Резкого снижения травматизма.** Следует быть реалистами: любое контактное единоборство изначально предполагает вероятность травм. При изучении специального раздела рукопашного боя, даже в тренировочном варианте, телесные повреждения просто неизбежны. Здесь приходит на помощь система кодирования боевых приемов в формально-учебные комплексы с последующей их расшифровкой (не всегда на сознательном, интеллектуальном уровне) в реальном поединке.

2. **Осознанности и рациональности действий в любых условиях.** Постоянный контроль за своими действиями позволяет подходить к изучению единоборств творчески. Давно известен и обратный эффект: большинство практикующих боевые искусства — люди достаточно высокого интеллекта. Умение мыслить дает неоспоримые преимущества над равным и даже более сильным физически, но интеллектуально менее развитым противником.

3. **Полной ответственности за собственные действия, вытекающей из постоянного контроля над ними.** В известном смысле это умение находить ту грань дозволенного, где заканчивается не только юридическая правомерность или «цивилизованность» поступков индивида, но и само право называться человеком. Твердая выдержка, духовность и высокая моральная ответственность — неотъемлемые качества, присущие каждому профессионалу боевых искусств.

В итоге становится возможным выход на принципиально новый уровень — свободной импровизации или вольного боя. На нем с максимальным эффектом используются элементы всех доступных техник в любой удобной последовательности, сообразно обстановке и моменту.

Описанные в данной книге оперативные ката с шестом — лишь небольшая часть тех базовых техник, которые стоит освоить каждому, кто решил заняться данным видом единоборств. Используя изложенные здесь принципы, при известном опыте можно создавать собственные технические комплексы. Не исключено, что некоторые из них когда-нибудь тоже станут каноническими, подобно ката классического карате.

Глава 2
Технический комплекс — ката оперативного карате с шестом



КОПЬЕ, ПИКА, ШЕСТ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Еще недавно одними из основных видов оружия на поле боя были копье, алебарда, пика. Менее 100 лет назад кавалерия шла в атаку с пиками наперевес. Затем на смену массовому применению копий в пехоте пришел штык.

Именно холодное оружие на длинном древке позволяло долгое время держать противника на расстоянии. Густой лес копий эффективно противостоял конной атаке. Для массового обучения владению этим видом оружия были разработаны особые методики, в том числе специальные комплексы рукопашного боя. Стандартизация этих комплексов позволяла обеспечивать слаженность коллективных действий, что в первую очередь и определяло результативность применения этого вида оружия. Индивидуальное мастерство воина всегда было важно, но еще важнее дисциплина, четкость и грамотность действий его товарищей.

Сегодня сохранились лишь отдельные секреты обучения владению холодным оружием с длинным древком. К ним относятся и специальные комплексы рукопашного боя с копьем, шестом и палкой.

Предлагаемый читателю технический комплекс — ката оперативного карате с шестом — имеет японское происхождение. Помимо прочего, на это указывают специфические приемы, которые особенно эффективны в индивидуальном поединке с использованием японского копья — нагината*.

Для ката оперативного карате с шестом в первую очередь характерны следующие особенности: правосторонняя в основном позиция, удержание оружия в центре его тяжести обычно более сильной правой рукой, вспомогательные действия левой рукой, диагональные режуще-секущие удары и тычки вперед, сочетание защиты с атакой, которая начинается с секущего удара и заканчивается колющим ударом (тычком) вперед, окончательно поражающим противника.

** Нагината — разновидность японского копья с односторонне и очень тщательно заточенным навершием. Клинок обычно имеет слегка изогнутое лезвие (около 30–60 см), закрепленное на древке длиной около 2 м. Оружие использовалось для рубящих и колющих ударов.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ШЕСТУ

Для практики упражнений и боевых приемов с шестом не требуется много места. Его нужно даже меньше, чем при выполнении стандартных классических ката любой школы или стиля, комплексов ушу, тренировок по борьбе или боксу.

Заниматься можно в любом спортивном зале, помещении, даже в условиях малогабаритной квартиры. Полезны тренировки на открытом воздухе, особенно на природе. Это могут быть близлежащий лес, парк, роща. Проводиться тренировки могут в любое время года и суток. Круглогодичные занятия на природе способствуют закалке организма, способности противостоять неблагоприятным температурным и климатическим факторам.

Условия обучения по возможности следует максимально приближать к тем, в которых придется использовать полученные знания. Под ногами могут быть трава, песок, земля, деревянный пол, даже асфальт или бетон. Даже если трава мокрая, а асфальт обледенел, все равно стоит тренироваться. Лучше заранее готовиться к борьбе в любой обстановке, чем потом «удивляться» всяким неожиданным «сюрпризам».

Возможности современной спортивной одежды позволяют достаточно комфортно тренироваться даже в дождь, холод и жару. Форма одежды для тренировок и занятий подбирается любая, лишь бы она была удобна. Однако традиционно для занятий оперативным карате, как и дзюдо, в зале чаще используется кимоно. Наличие и характер обуви — по усмотрению занимающихся и в зависимости от условий занятий.

Не существует ограничений и в выборе времени занятий. Можно даже заменить выполнением технических комплексов оперативного карате утреннюю зарядку или просто дополнить ее этими упражнениями.

Система оперативного карате позволяет тренироваться самостоятельно и индивидуально, в парах, группами. Однако следует учитывать, что чем больше такая группа, тем больше времени будет уходить на организационные моменты.

Для выполнения ката с шестом или палкой подойдет любой соответствующий предмет. Главное, чтобы

он был достаточной длины и удобной толщины.

Стандартной длиной шеста, применяемого для занятий, считается 180 см. Однако по существу это не имеет решающего значения.

Желательно лишь, чтобы снаряд был не слишком коротким, менее 1 м, либо длинным — более 2 м. Это обусловливается тем, что для палок укороченной или повышенной длины используются свои техники боя, а сами они обладают совершенно иными динамическими свойствами.

В завершении отметим, что большой опыт работы с палкой (шестом, деревянным макетом винтовки) во многих армиях мира был накоплен в то время, когда решающее значение в бою придавалось штыковой атаке.

А сегодня именно палку и шест используют в качестве снаряда в лечебной и восстановительной гимнастике, для исправления осанки и укрепления позвоночника. Железная палка применяется в атлетической гимнастике.

В указанных направлениях физкультуры и спорта также разработаны свои системы упражнений и комплексы, имеющие немало особенностей.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С ШЕСТОМ

Исходное положение

Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Шест держится перед собой, горизонтально. Правая рука удерживает шест снизу, левая — сверху *(фото 9)*.



Фото 9

Подготовительная часть

Приставить левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест удерживать на весу правой рукой вертикально с правой стороны корпуса, не касаясь пола. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона раскрытой ладони касается шеста *(фото 10, 11)*.



Фото 10





Фото 11 (вид сбоку)

Основная часть

1. Быстро согнув ноги в коленях, расположить шест перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях, правая удерживает шест снизу, левая – сверху. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги вместе *(фото 12)*.



Фото 12

2. С шагом левой ногой назад занять правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), одновременно выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая — вверху *(фото 13, 14)*.





Фото 13

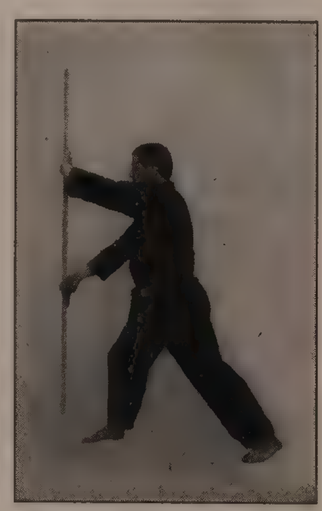


Фото 14 (вид сбоку)

3. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий диагональный удар сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади *(фото 15–18)*.



Фото 15



Фото 16



Фото 17 (вид сбоку)



Фото 18 (вид сбоку)

4. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 19–24)*.



Фото 19.
1-я фаза атаки (исходная)



Фото 20.
2-я фаза атаки (тычок)



Фото 21.
3-я фаза атаки



Фото 22 (вид сбоку). 1-я фаза атаки (исходная)



Фото 23 (вид сбоку). 2-я фаза атаки (тычок)



Фото 24 (вид сбоку). 3-я фаза атаки

5. С шагом левой ногой вперед нанести левым концом шеста нижний боковой удар. Левая рука и левая нога впереди *(фото 25, 26)*.



Фото 25



Фото 26

6. Оставаясь в занятой позиции и не меняя положения правой руки, выполнить левой рукой подсекающее круговое движение левым концом шеста *(фото 27–32)*.



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30 (вид сбоку)



Фото 31 (вид сбоку)



Фото 32 (вид сбоку)

7. Не меняя позиции, замахнуться шестом вверх и тут же нанести быстрый укол (тычок) торцом левого конца шеста в нижний уровень, как бы целясь в упавшего противника *(фото 33–36)*.



Фото 33. Момент замаха



Фото 34. Момент удара



Фото 35 (вид сбоку)



Фото 36 (вид сбоку)

8. Сделав правой ногой полшага вправо, развернуться на месте в обратную сторону, заняв прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, а левая — вверху *(фото 37, 38)*.



Фото 37

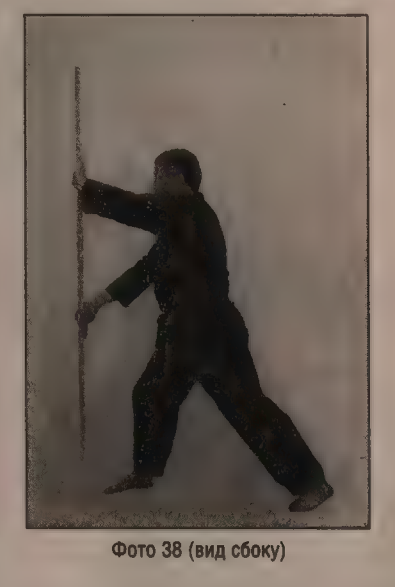


Фото 38 (вид сбоку)

9. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади *(фото 39–44)*.



Фото 39



Фото 40



Фото 41 (вид сбоку)



Фото 42 (вид сбоку)



Фото 43
(вид с другой стороны)



Фото 44
(вид с другой стороны)

10. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 45–50)*.


Фото 45. 1-я фаза атаки


Фото 46. 2-я фаза атаки


Фото 47. 3-я фаза атаки


Фото 48 (вид сбоку)


Фото 49 (вид сбоку)


Фото 50 (вид сбоку)

11. Подтянуть правую ногу к левой и развернуться на месте на 180°. С шагом правой ногой вперед занять прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая – вверху *(фото 51–53)*.



Фото 51

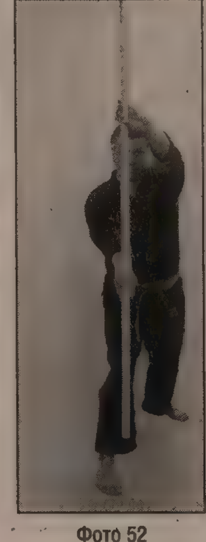


Фото 52



Фото 53 (вид сбоку)

12. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая – сзади *(фото 54–57)*.



Фото 54



Фото 55


Фото 56 (вид сбоку)


Фото 57 (вид сбоку)

13. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 58–63)*.


Фото 58.
1-я фаза атаки
(исходная)


Фото 59.
2-я фаза атаки (тычок)


Фото 60.
3-я фаза атаки



Фото 61 (вид сбоку). 1-я фаза атаки (исходная)



Фото 62 (вид сбоку). 2-я фаза атаки (тычок)



Фото 63 (вид сбоку). 3-я фаза атаки

14. Повторить предыдущую атаку *(см. п. 13)*: с коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 64–67)*.



Фото 64.
1-я фаза атаки (тычок)



Фото 65.
2-я фаза атаки



Фото 66 (вид сбоку)



Фото 67 (вид сбоку)

15. Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой стороны от себя. Правая рука внизу, левая – вверху. Повернуть голову вправо под углом в 45° и с шагом правой ногой вперед и вправо под углом примерно в 45° выйти в правостороннюю позицию. Выполнить защиту шестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверху, правая – внизу *(фото 68, 69)*.



Фото 68



Фото 69

16. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади *(фото 70, 71)*.



Фото 70



Фото 71

17. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 72–74)*.





Фото 72



Фото 73



Фото 74

18. Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой от себя стороны. Корпус выпрямлен во фронтальном положении, правая рука внизу, левая — вверху. Взгляд устремлен вправо *(фото 75)*.



Фото 75

19. Повернуть голову под углом в 45° вправо и тут же развернуть корпус вправо тоже на 45° *(фото 76)*.



Фото 76

20. С шагом правой ногой вперед и вправо выйти в правостороннюю позицию, выполнить защиту шестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверху, правая — внизу *(фото 77)*.



Фото 77

21. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая – сзади *(фото 78, 79)*.



Фото 78



Фото 79

22. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение *(фото 80–82)*.



Фото 80



Фото 81



Фото 82

23. Приставив правую ногу к левой*, развернуться на месте на левой пятке в обратную сторону, поместив шест на правом плече строго горизонтально. Правая рука удерживает шест непосредственно у плеча, левая — несколько далее *(фото 83, 84)*.



Фото 83



Фото 84 (вид сбоку)

** Эту часть комплекса можно представить как использование шеста в качестве коромысла для переноски тяжестей, когда оба его конца уравновешивают грузы (ведра с водой, корзины с землей, котомка с вещами либо доспехами). Перемещение вперед осуществляется так, чтобы свести к минимуму колебательные движения вверх и вниз, затрудняющие переноску. В случае захвата груза на одном из концов «коромысла» нарушается общий баланс, что позволяет моментально освободиться от всего «груза», развернуться на месте и быстро контратаковать противника.*

24. Выполнить движение вперед, сделав последовательно шаги левой и правой ногой. Нога ставится сначала на носок, а затем на нее переносится вес тела *(фото 85–88)*.



Фото 85



Фото 86



Фото 87 (вид сбоку)



Фото 88 (вид сбоку)

25. Быстро развернуться на правой ступне в обратную сторону на 180°, опустившись на левое колено (правая нога впереди), и одновременно нанести круговой удар правым концом шеста справа налево. Правая рука впереди, левая — сзади *(фото 89–91)*.



Фото 89



Фото 90



Фото 91 (вид сбоку)

26. Сохраняя позицию, быстро нанести круговой горизонтальный удар шестом слева направо. Правая рука впереди, левая — у правого плеча *(фото 92–95)*.



Фото 92



Фото 93



Фото 94 (вид сбоку)



Фото 95 (вид сбоку с другой стороны)

Заключительная часть

Встать на обе ноги, выпрямившись и подтягивая левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест располагается строго вертикально с правой стороны корпуса и удерживается на весу правой рукой. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона ладони касается шеста *(фото 96).*

С шагом левой ногой принять положение готовности. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч. Шест располагается перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях. Правая рука удерживает шест сверху, левая — снизу *(фото 97).*



Фото 96



Фото 97 (вид сбоку)

Глава 3
Техники приемов оперативного карате с шестом



ПРИЕМЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Условно все приемы из ката или технических комплексов оперативного карате с шестом можно подразделить на пять уровней сложности. В ката каждый элемент является приемом, достаточным для решения задач самозащиты, установления контроля над противником или полной победы над ним. Такие элементы обычно достаточно просты и представлены в комплексах как защита или атака конкретным способом*.

Вычлененная из контекста реального или условного боя техника владения шестом или палкой, содержащая единичные самодостаточные действия (удары, защиты, подсечки, броски), сведена в оперативном карате в комплекс приемов первого уровня сложности.

Прием № 1. Техника освобождения шеста от захвата

• Выполнение техники приема с противником — *фото 98–100*.



Фото 98.
Исходное положение — шест перед грудью, параллельно земле



Фото 99

---

* *Описанные ниже варианты действий, сведенные воедино, могут составить прием второго, третьего и четвертого уровней сложности. Это обеспечивает моделирование возможных действий в реальном поединке с использованием шеста, палки, посоха, карабина, винтовки и даже, в качестве экзотики — копья, алебарды, нагинаты и т. д.*



Фото 100

• Выполнение техники приема без противника – *фото 101–107*.



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104



Фото 105


Фото 106. Вид сбоку


Фото 107. Вид сбоку

Прием № 2. Техника диагонального удара шестом сверху вниз справа налево

- Выполнение техники приема с противником — *фото 108–110.*


Фото 108


Фото 109


Фото 110

• Выполнение техники приема без противника – *фото 111–114*.




Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114

Прием № 3.
Техника горизонтального удара шестом справа налево

• Выполнение техники приема с противником – *фото 115–117*.



Фото 115



Фото 116



Фото 117

• Выполнение техники приема без противника – *фото 118, 119*.



Фото 118



Фото 119

Прием № 4. Техника горизонтального удара шестом слева направо

- Выполнение техники приема с противником:
  - **Вариант 1** – *фото 120, 121.*



Фото 120



Фото 121. Вид с другой стороны

  - **Вариант 2** – *фото 122, 123.*



Фото 122

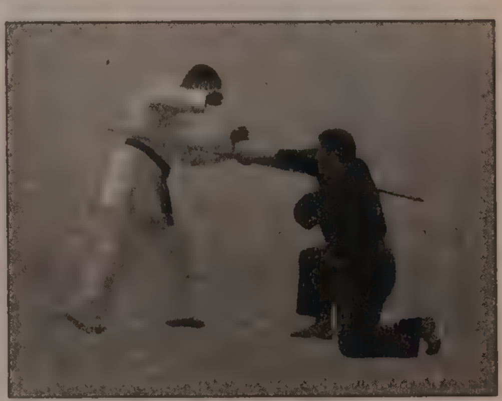


Фото 123

- Выполнение техники приема без противника – *фото 124–126.*


Фото 124

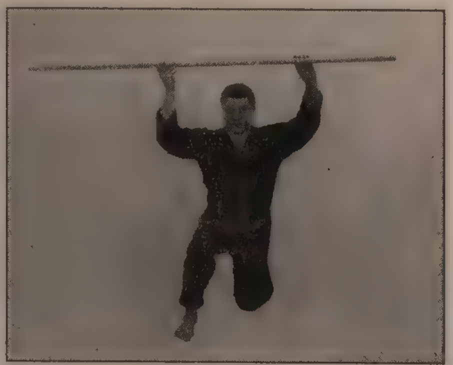

Фото 125


Фото 126

Прием № 5. Техника удара шестом вперед

- Выполнение техники приема с противником – *фото 127.*
- Выполнение техники приема без противника – *фото 128.*


Фото 127


Фото 128

Прием № 6.
Техника тычкового удара шестом вперед в верхний уровень

• Выполнение техники приема с противником — *фото 129–131*.


Фото 129


Фото 130


Фото 131

• Выполнение техники приема без противника — *фото 132, 133*.


Фото 132


Фото 133

Прием № 7. Техника тычкового удара шестом вперед в нижний уровень

• Выполнение техники приема удара с противником – *фото 134, 135.*



Фото 134



Фото 135

• Выполнение техники приема удара без противника – *фото 136, 137.*



Фото 136



Фото 137

Прием № 8.
Техника диагонального удара шестом слева направо в нижнем уровне (подсечка)

• Выполнение техники приема с противником — *фото 138–140.*



Фото 138



Фото 139



Фото 140

• Выполнение техники приема без противника — *фото 141–143.*



Фото 141



Фото 142



Фото 143

Прием № 9.
Техника защиты от удара палкой сверху постановкой шеста горизонтально

• Выполнение техники приема с противником — *фото 144–146.*



Фото 144



Фото 145



Фото 146

• Выполнение техники приема без противника — *фото 147.*



Фото 147

Прием № 10. Техника защиты от удара палкой сбоку постановкой шеста вертикально

• Выполнение техники приема с противником — *фото 148–150.*


Фото 148


Фото 149


Фото 150

• Выполнение техники приема без противника — *фото 151.*


Фото 151

Прием № 11.
Техника защиты отбивом шестом влево

- Выполнение техники приема с противником:
  - **Вариант 1** (противник в правосторонней стойке) — *фото 152–154.*


Фото 152


Фото 153.


Фото 154

- **Вариант 2** (противник в левосторонней стойке) — *фото 155, 156.*


Фото 155


Фото 156

• Выполнение техники приема без противника – *фото 157–159.*

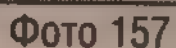


Фото 157


Фото 158


Фото 159

Прием № 12.
Техника выведения противника из равновесия с броском

• Выполнение техники приема с противником – *фото 160–164.*


Фото 160


Фото 161


Фото 162


Фото 163


Фото 164

- Выполнение техники приема без противника — *фото 165–168*.


Фото 165


Фото 166


Фото 167


Фото 168

ПРИЕМЫ ВТОРОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Здесь конкретные действия сочетаются с другими в виде ухода от нападения или занятия выгодного положения относительно противника с одновременным выполнением вспомогательных приемов. В качестве примера можно указать сочетание ухода с линии атаки и защитных действий, позволяющих перейти в контратаку с нанесением удара противнику и одновременным перемещением относительно него.

Прием № 13. Техника ухода с линии атаки и одновременной защиты

- Выполнение техники приема с противником:
  - **Вариант 1** (противник в правосторонней стойке) – *фото 169, 170.*



Фото 169



Фото 170

• **Вариант 2** (противник в левосторонней стойке) – *фото 171, 172*.


Фото 171


Фото 172

• Выполнение техники приема без противника – *фото 173–177*.


Фото 173


Фото 174


Фото 175


Фото 176


Фото 177

ПРИЕМЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Фактически это самостоятельные, завершенные приемы. Они состоят из нескольких логически связанных между собой действий.

1. **Занятие защищающимся наиболее удобного исходного положения.**
2. **Реакция на атаки противника в виде перемещения, сочетающегося с пассивно-защитными действиями.**
3. **Переход к активным тактическим действиям в виде контратаки, удара, выведения из равновесия, броска.**
4. **Завершающая фаза: добивание противника, переход на болевой или травмирующий прием, захват, иной способ удержания противника либо установления над ним полного контроля.**

В качестве примера предлагаем освоить технику выполнения приема № 14.

Прием № 14. Техника защиты и перехода к наступательным действиям

• Выполнение техники приема с противником — *фото 178–185.*



Фото 178



Фото 179

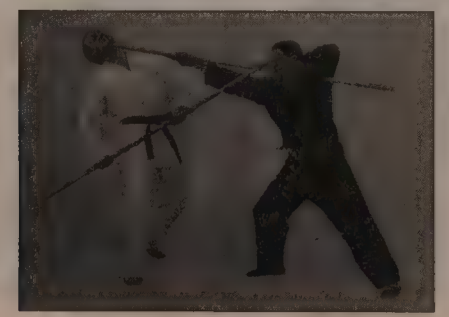

Фото 180


Фото 181


Фото 182


Фото 183


Фото 184


Фото 185

ПРИЕМЫ ЧЕТВЕРТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Они представляют собой комбинации различных технических действий, выполняемых защищающимся в ответ на атаки противника. В них могут входить приемы и связки-переходы всех предыдущих уровней сложности.

При выполнении нужно стремиться с максимально возможной точностью предугадать возможные ответные действия противника. Затем следует заставить его совершить их и обратить эти действия, естественную реакцию противника на применяющиеся к нему приемы, в свою пользу (см. технику приема № 15).

Прием № 15. Техника защиты и перехода к наступательным действиям с подсечкой и броском противника на спину

- Выполнение техники приема с противником — *фото 186–198*.



Фото 186



Фото 187

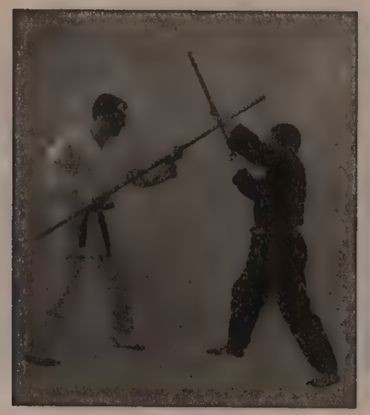
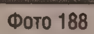


Фото 188


Фото 189


Фото 190


Фото 191


Фото 192

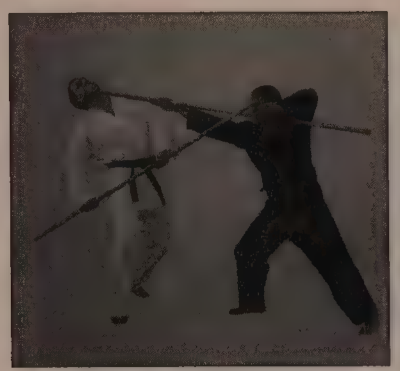

Фото 193


Фото 194


Фото 195


Фото 196


Фото 197


Фото 198

ПРИЕМЫ ПЯТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Следующий уровень отработки техники приемов — свободная импровизация, или вольный бой. В нем используются приемы всех уровней в любой целесообразной последовательности, сообразно обстановке и моменту. От тренировочного или спортивного поединка этот бой отличается только жестким лимитом времени, которое отводится на выполнение того или иного приема. В реальной схватке ограничено и число попыток отразить атаки противника (их редко бывает больше двух). Поэтому выполняющий защитные приемы должен ясно представлять, как поступить в том или ином случае, а главное — уметь это делать.

Обычно последовательность действий имеет следующий вид:

1. Ожидание атаки.

2. Отражение атаки (защита).

3. Контратака (удар, бросок и т. д.).

4. Установление контроля над противником.

Для приемов пятого уровня сложности использования шеста в качестве оружия характерна атакующая, ударная техника действий *(см. №№ 16–22)*.

Прием № 16.
Техника фронтального удара шестом в шею

- Выполнения техники приема с противником — *фото 199.*



Фото 199

- Выполнения техники приема без противника — *фото 200–202.*



Фото 200



Фото 201



Фото 202

Прием № 17.
Техника бокового удара шестом в шею

• Выполнение техники приема с противником — *фото 203*.



Фото 203

• Выполнение техники приема без противника — *фото 204–207*.



Фото 204

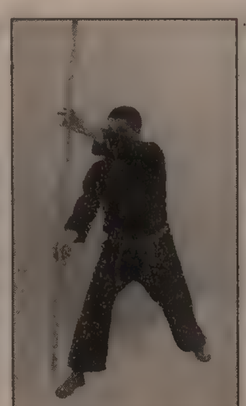


Фото 205



Фото 206



Фото 207

Прием № 18. Техника отражения атаки и тычкового удара шестом в шею

- Выполнение техники приема с противником – *фото 208–212*.



Фото 208



Фото 209



Фото 210



Фото 211



Фото 212.
Вариант удара (вид с другой стороны)

• Выполнение техники приема без противника — *фото 213, 214*.


Фото 213


Фото 214

Прием № 19. Техника приема удара в нижний уровень (подсечка)

• Выполнение техники приема с противником — *фото 215–217*.


Фото 215


Фото 216


Фото 217

- Выполнение техники приема без противника — *фото 218, 219.*

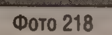


Фото 218


Фото 219

Прием № 20.
Техника тычкового удара в корпус противника

- Выполнение техники приема с противником — *фото 220, 221.*


Фото 220


Фото 221

• Выполнение техники приема без противника — *фото 222, 223.*

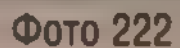



Фото 222



Фото 223

Прием № 21.
Техника бокового удара в корпус противника

• Выполнение техники приема с противником — *фото 224, 225.*



Фото 224



Фото 225

- Выполнение техники приема без противника — *фото 226, 227.*



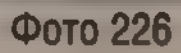


Фото 226



Фото 227

Прием № 22. Техника бокового удара в корпус (голову) противника

- Выполнение техники приема с противником:
  - **Вариант 1** (удар в корпус) — *фото 228.*
  - **Вариант 2** (удар в голову) — *фото 229.*



Фото 228



Фото 229

• Выполнение техники приема без противника — *фото 230, 231.*

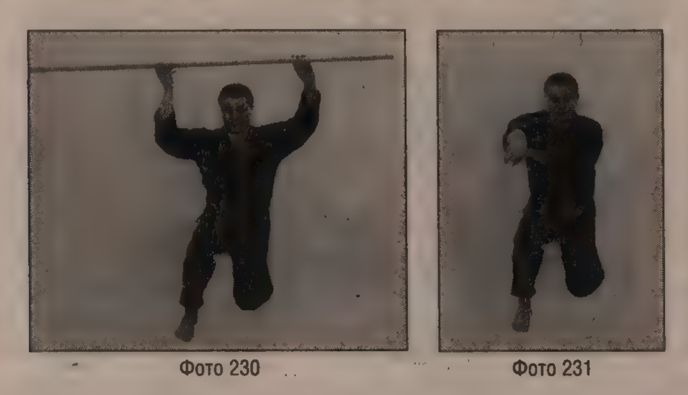


Фото 230 Фото 231

По мере освоения атакующей техники ее можно дополнять движениями (вперед, назад, в стороны), прыжками и защитами.

РАСШИФРОВКА ТАЙНЫХ КОДОВ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

В каждом из представленных в этой книге специальных тренировочных комплексов содержится в зашифрованном виде несколько практичных боевых приемов — ударов, защит, атак в сочетании с передвижением и маневром. При отработке приемов следует четко представлять, что и зачем вы делаете. Именно для эффективного усваивания техник используются указанные комплексы и дается расшифровка отдельных приемов, содержащихся в них.

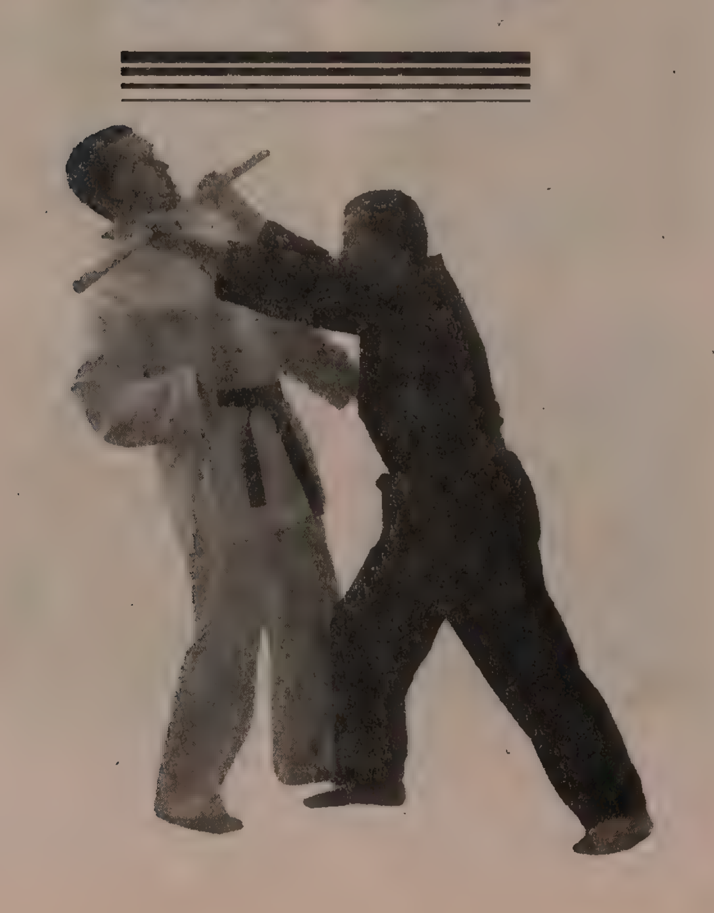
Просто ознакомиться с возможным использованием приемов из оперативных комплексов недостаточно. Следует поэтапно отрабатывать их, доводя технику владения до совершенства, а действия в реальной ситуации — до автоматизма на подсознательном уровне. Это поддерживает также уровень мастерства и физической формы сколь угодно долго с минимальными затратами времени и сил. Условно говоря, единожды изученный иероглиф запоминается навсегда. И навыки его написания с годами не только не утрачиваются, но и, наоборот, могут совершенствоваться. Уходит все лишнее и несущественное, мешающее передать его смысл, достигается максимальная независимость от внешних факторов — так же, как при выполнении определенного приема.

В соответствии с уровнями сложности приемов оперативного карате (или комплексов, в которых они содержатся в «зашифрованном» виде) последовательность «расшифровки» следует выстраивать следующим образом:

- **Первый этап** — мысленно представить возможные действия, свои и противника.
- **Второй этап** — смоделировать возможные способы атаки противника и отразить их, представляя эффект. Напоминая «бой с тенью», это должно быть от начала до конца не импровизацией, а осмысленными, жестко контролируемыми действиями.
- **Третий этап** — мысленно смоделированная техника отрабатывается в паре с условным противником.
- **Четвертый этап** — допускается использование противником заранее не оговоренных способов нападения из определенной совокупности возможных действий.
- **Пятый этап** — проведение свободного спарринга с использованием всех освоенных техник; короткие схватки, не имеющие иного продолжения, кроме выполнения самого приема.

В этой методике есть свои особенности: цель обучения — скоротечные действия в бою с минимальными затратами времени. Речь идет о подготовке не к спортивному поединку, а к реальной схватке, где иные ставки и призы. Поэтому на всех этапах следует нарабатывать четкость выполнения приемов в кратчайшие промежутки времени, доводя свои действия до автоматизма.

Глава 4
Приемы технического комплекса оперативного карате с шестом



Прием № 1. Освобождение от захвата шеста противником

Противник пытается отобрать шест *(фото 232, 233)*.

С быстрым шагом левой ногой назад, поворачивая шест по часовой стрелке, выбросить его вперед. Левая рука идет вверх, правая — идет вниз. Шест поворачивается вокруг центра на 90° по часовой стрелке.

Резко потянуть обеими руками шест к себе, описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, вырвать из рук противника. Одновременно нанести диагональный удар шестом сверху вниз справа налево.

Резко отдернув шест к себе, стремительно выбросить его вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову *(фото 234–237)*.



Фото 232



Фото 233



Фото 234



Фото 235

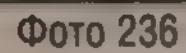



Фото 236



Фото 237

Прием № 2.
Освобождение от захвата шеста противником

Противник пытается отобрать шест *(фото 238, 239)*.

С быстрым шагом правой ногой вперед выбросить правый конец шеста вперед и, как бы описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, сделать для него захват шеста неудобным.

Продолжая давление руками и корпусом вперед и влево в районе шеи или ключицы противника, заставить его упасть на спину *(фото 240–243)*.

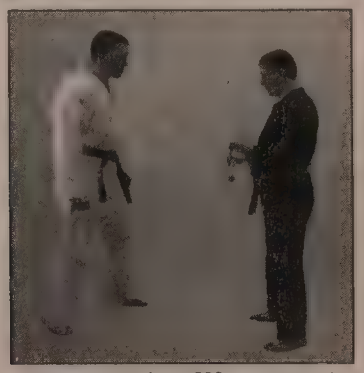


Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241



Фото 242



Фото 243

Прием № 3.
Защита от атаки противника, намеревающегося захватить шест

Противник пытается отобрать шест, наступая с шагом левой ногой вперед *(фото 244, 245).*

С быстрым шагом левой ногой вперед влево и правой ногой назад подсечь его левым концом шеста под левую ногу, заставив упасть на спину.

Выполнив замах, тут же контратаковать противника тычковым ударом левого конца шеста *(фото 246–249).*



Фото 244

Фото 245

Фото 246

Фото 247

Фото 248

Фото 249

Прием № 4. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник пытается атаковать ударом наотмашь *(фото 250, 251)*.

С быстрым шагом левой ногой назад влево выбросить свой шест вперед, отбивая шест противника от себя вправо. Левая рука идет вверх, правая – идет вниз. Шест поворачивается вокруг центра на 90 ° по часовой стрелке.

Резко потянуть обеими руками шест к себе и, описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, увести шест противника от себя влево. Одно-временно нанести диагональный удар правым концом шеста сверху вниз и справа налево.

Подтянув шест назад, тут же с резким скачком вперед выбросить шест вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову. Повторить атаку еще раз *(фото 252–258)*.


Фото 250


Фото 251


Фото 252


Фото 253


Фото 254


Фото 255

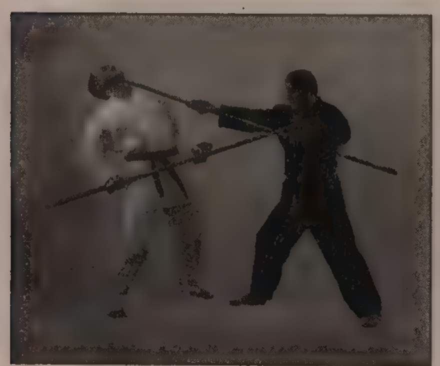
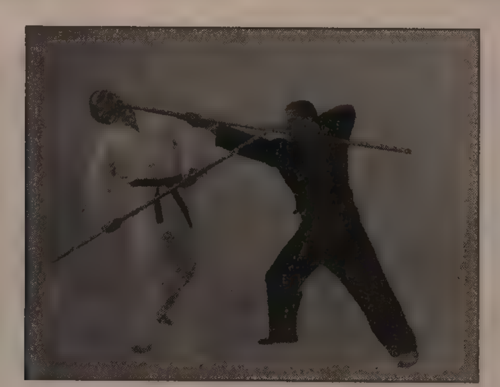

Фото 256


Фото 257


Фото 258

Прием № 5. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху *(фото 259, 260)*.

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отведя шест противника влево, нанести удар правым концом своего шеста рубящий удар сверху вниз *(фото 261, 262)*.


Фото 259


Фото 260


Фото 261


Фото 262

Прием № 6. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху *(фото 263, 264)*.

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отводя шест противника влево, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали справа налево *(фото 265, 266)*.



Фото 263



Фото 264



Фото 265



Фото 266

Прием № 7. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху *(фото 267, 268)*.

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им шест противника.

Вращая шест над головой, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали слева направо *(фото 269, 270)*.



Фото 267



Фото 268



Фото 269



Фото 270

Прием № 8.
Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху *(фото 271, 272)*.

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отведя шест противника влево, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали справа налево.

Вращая шест над головой, тут же нанести рубящий удар правым концом своего шеста слева направо *(фото 273–275)*.


Фото 271


Фото 272


Фото 273


Фото 274



Фото 275

Прием № 9.
Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник из правосторонней позиции намеревается атаковать колющим ударом шестом вперед *(фото 276, 277)*.

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом шеста его шест от себя влево.

Подтянув шест назад, резким скачком приблизиться к противнику, выбросить шест вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову.

Повторить атаку еще раз *(фото 277–282)*.



Фото 276

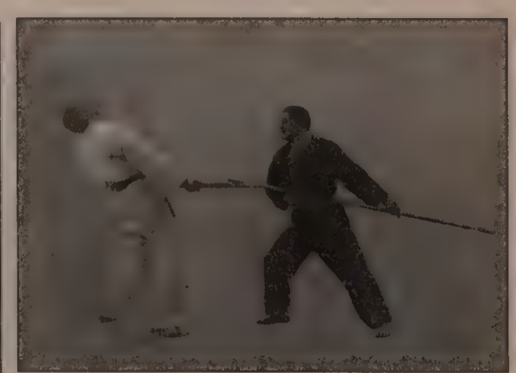


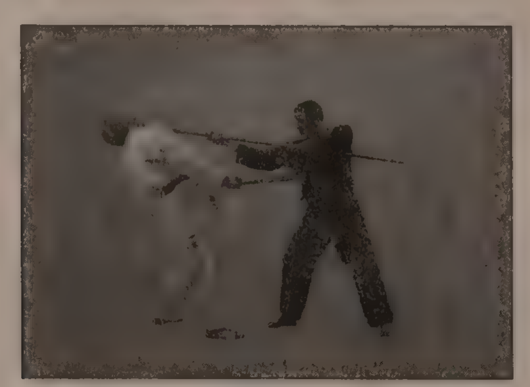
Фото 277


Фото 278


Фото 279


Фото 280


Фото 281


Фото 282

Прием № 10. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник намеревается из левосторонней позиции атаковать колющим ударом шестом вперед *(фото 283, 284)*.

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом шеста его шест от себя влево.

Подтянув шест назад, резким скачком приблизиться к противнику, выбросить шест вперед и контратаковать его колющим ударом в голову. Повторить атаку еще раз.

С быстрым шагом левой ногой вперед влево подсечь противника левым концом шеста под его левую ногу, заставив упасть на спину.

Выполнив замах, контратаковать противника тычковым ударом левого конца шеста *(фото 284–291)*.



Фото 283



Фото 284



Фото 285



Фото 286


Фото 287


Фото 288


Фото 289


Фото 290


Фото 291

Прием № 11. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник намеревается атаковать колющим ударом шеста вперед *(фото 292, 293)*.

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом своего шеста его шест вправо от себя.

Развернув шест над головой, тут же нанести круговой удар шестом слева направо *(фото 293–297)*.



Фото 292



Фото 293



Фото 294



Фото 295. Вид с другой стороны



Фото 296. Вид с другой стороны

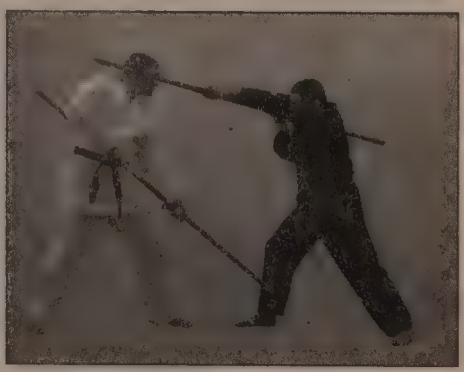


Фото 297. Вид с другой стороны

Прием № 12.
Защита от попытки захвата шеста противником при подходе сзади

Противник пытается захватить шест, подойдя сзади *(фото 298, 299)*.

С быстрым шагом правой ногой вперед рвануть шест вперед, выдергивая его заднюю часть из рук противника.

Стремительно развернувшись на месте против часовой стрелки, тут же нанести правым концом шеста горизонтальный удар справа налево в его голову.

Опустившись на левое колено и вращая шест над головой, нанести правым концом горизонтальный удар слева направо *(фото 300–306)*.



Фото 298



Фото 299



Фото 300

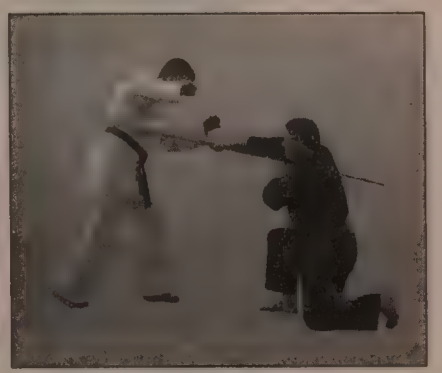

Фото 301


Фото 302


Фото 303


Фото 304


Фото 305


Фото 306

Прием № 13. Атака на противника с помощью шеста*

Противник намеревается атаковать вас** *(фото 307, 308).*

Быстро сделав шаг левой ногой в сторону, взять шест обеими руками и расположить его перед грудью.

Выбрав удобный момент для атаки, выбросить шест вперед, нанеся им удар в голову противника. Ошеломив его первым ударом, с шагом левой ногой назад нанести правым концом шеста диагональный удар сверху вниз, справа налево в шею. Тут же нанести резкий тычковый удар правым концом шеста в голову противника. С шагом левой ногой вперед нанести левым концом шеста подсекающий удар ему по левой ноге изнутри. Используя шест в качестве рычага, заставить противника упасть на спину. Не меняя доминирующего положения, добить его тычковым ударом левым концом шеста *(фото 308–318).*



Фото 307

** Осваивая оперативное карате, необходимо учиться в определенных условиях действовать самому, атаковать противника на опережение. Это — одна из реальностей боевых искусств. Тем более, что агрессией может являться не только прямое нападение противника, выбравшего удобный момент, но и угроза такого нападения, понимание того, что бой неизбежен. Поэтому в системе оперативного карате атаки выделяются в отдельный раздел боевых приемов.*

*** Этот прием специально дан в максимально развернутом виде. Каждый его элемент может быть эффективным в отдельности, в иной последовательности, которая зависит от конкретных условий, которые невозможно полностью предугадать в реальной ситуации.*


Фото 308


Фото 309


Фото 310


Фото 311


Фото 312


Фото 313


Фото 314


Фото 315


Фото 316


Фото 317


Фото 318

Часть IV

Приемы технического комплекса с автоматом

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ

В основу системы штыкового боя с автоматом в оперативном карате положены базовые приемы с оружием, высокоэффективные в рукопашной схватке.

Техника боя с современным автоматом отличается от классического фехтования винтовкой или карабином с примкнутым штыком, которое сходно с фехтованием на пиках, алебардах и прочих видах оружия. Отличие заключается в том, что автомат, даже с примкнутым штыком, намного короче своих «предшественников» при существенном весе. Кроме того, любая часть автомата может использоваться и для защиты, и для нанесения удара противнику (приклад, магазин, ствол, мушка, и т. д.). Штык может применяться не только в качестве колющего, но и режущего оружия, причем все чаще встречается обоюдная заточка лезвия.

«Старое» фехтование основывалось на линейном (челночном) принципе действий, тогда как современное, с использованием автомата, базируется на системе коротких рычагов и углов штыковой атаки. Сокращение длины оружия влечет за собой сокращение дистанции штыкового боя. Это приближает искусство современного штыкового боя к искусству рукопашного, когда появляется возможность дополнительно наносить различные удары, в первую очередь ногами, а также совершать подсечки, зацепы и броски противника в сочетании с ударами автоматом и штыком. Таким образом, оба этих искусства соединяются в единое целое — систему рукопашного боя.

Комплекс приемов современного штыкового боя складывается из нескольких простейших действий с автоматом, умелое выполнение которых позволяет решать целый комплекс реальных боевых задач. При обучении этим приемам используется модель действий и связок (последовательных цепочек действий, или сложных приемов) специального технического комплекса — ката оперативного карате с автоматом.

Поскольку здесь также условно моделируются действия потенциального противника, техника выполнения приемов имеет свои особенности. Так, в начальной фазе автомат удержи-

вается перед грудью, что предполагает навыки мгновенных действий в случае внезапного нападения противника, когда нет времени и возможности открыть огонь. Такие ситуации могут возникнуть на боевом посту, в карауле, или когда нападение совершается неожиданно, к примеру с целью завладеть оружием.

Технический комплекс — ката оперативного карате с автоматом состоит из нескольких блоков, требующих наработки определенных умений и навыков. Эти блоки представлены в книге как последовательность комбинированных приемов, в свою очередь составленных из отдельных базовых элементов штыкового боя.

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ

Прием № 1

Противник атакует вас, захватив оружие и пытаясь его отобрать (*фото 1, 2*).

Сделав быстрый шаг правой ногой вперед, вырвать автомат из рук противника, используя оружие в качестве рычага. С коротким подскоком вперед нанести контратакующий удар затыльником приклада автомата горизонтально вперед.

Сменить позицию с правосторонней на левостороннюю. Контратаковать противника режущим диагональным ударом штыка слева, сверху вниз и направо, сразу же нанеся уколом штыком с выпадом вперед из левосторонней позиции (вариант — длинным колющим ударом штыком; *фото 3–7*).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

Прием № 2

Противник атакует вас, захватив оружие и пытаясь его отобрать *(фото 8, 9)*.

Быстрым шагом левой ногой влево уйти с линии атаки и нанести встречный удар прикладом автомата вперед и снизу вверх в пах противника.

С шагом правой ногой назад нанести удар автоматом сверху по затылку противника, заставив его упасть на землю. Угрожая атакой штыком, заставить сдаться *(фото 10–13)*.

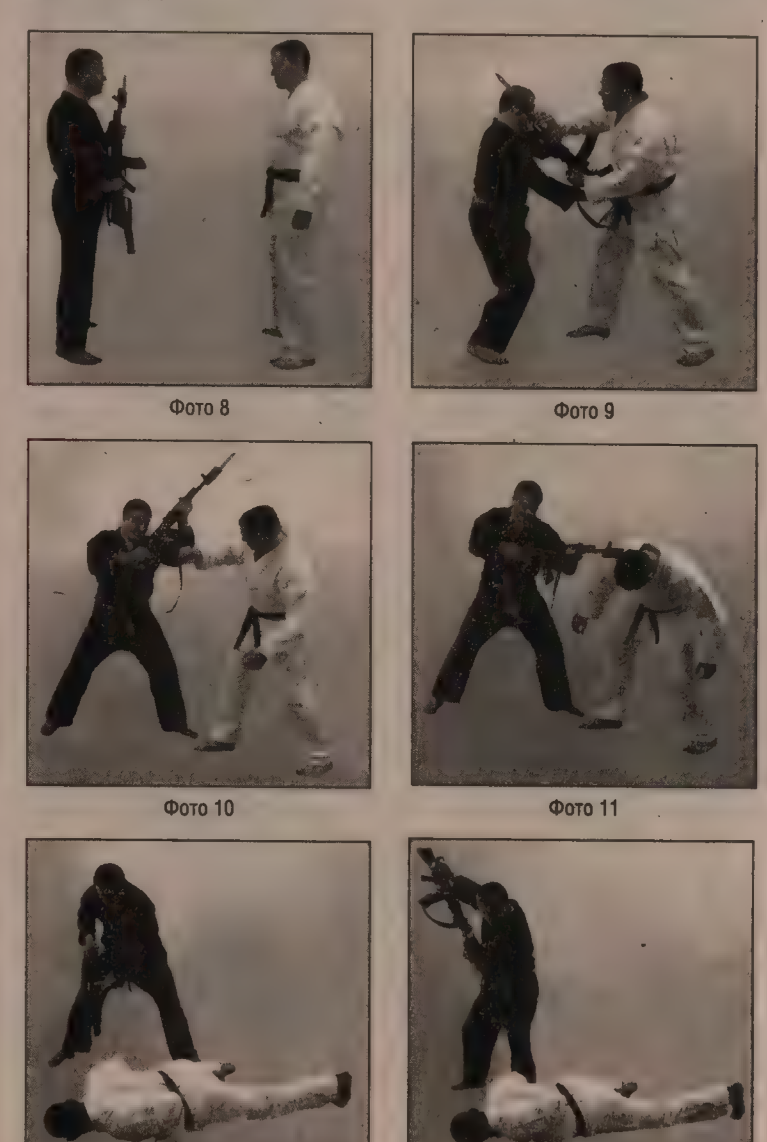


Фото 8

Фото 9

Фото 10

Фото 11

Фото 12

Фото 13

Прием № 3

Противник пытается атаковать вас уколом штыка с выпадом левой ногой вперед *(фото 14, 15)*.

Стремительно уйти с линии атаки коротким шагом левой ногой влево и, быстро развернувшись на месте вправо, отбить оружие противника от себя вправо. Автомат направлен стволом вниз. С шагом правой ногой вперед нанести противнику горизонтально круговой удар прикладом автомата в голову.

Движением правой ногой назад вправо подсечь противника, заставив его упасть на спину. Нанести удар ему прикладом автомата и сразу же, сменив относительно него позицию с правосторонней на левостороннюю, принудить к сдаче, угрожая штыком *(фото 16–21)*.



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17


Фото 18


Фото 19


Фото 20

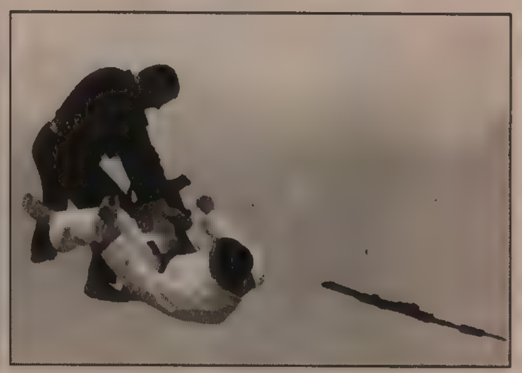

Фото 21


Фото 22

Прием № 4

Противник пытается атаковать вас уколом штыка с выпадом левой ногой вперед *(фото 23, 24)*.

Стремительно уйти с линии атаки коротким шагом правой ногой вправо и, быстро развернувшись на месте вправо, отбить оружие противника от себя влево. Автомат направлен стволом вверх. Оставаясь на месте, быстро нанести горизонтальный удар затыльником приклада в голову противника.

Правой ногой подсечь его левую ногу, заставив упасть на спину. Нанести ему удар прикладом автомата и сразу же, сменив относительно него позицию с правосторонней на левостороннюю, принудить к сдаче, угрожая штыком *(фото 25–31)*.



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29

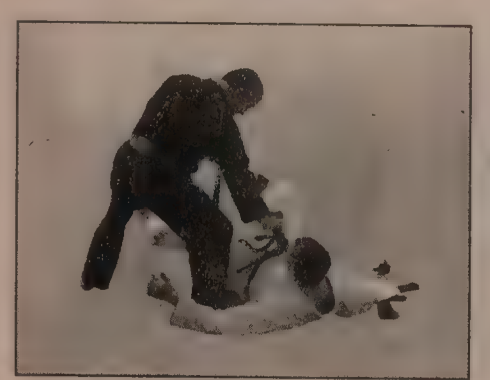


Фото 30

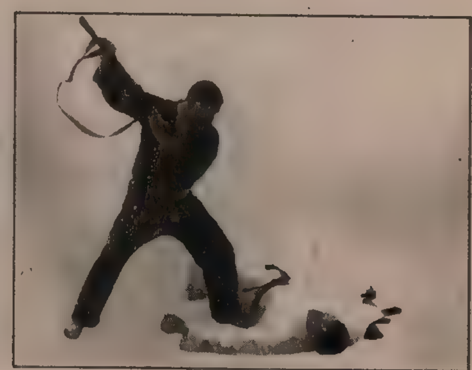


Фото 31

Прием № 5

Противник пытается атаковать вас уколом штыка с шагом правой ногой вперед *(фото 32, 33)*.

Коротким шагом левой ногой влево с быстрым разворотом на месте вправо стремительно уйти с линии атаки. Одновременно повернувшись левым боком к противнику, отбить его оружие от себя вправо. Ноги вместе, автомат направлен стволом вниз. С шагом левой ногой вперед нанести противнику горизонтально прямой удар прикладом автомата в голову.

Движением левой ногой к себе вправо подсечь противника, заставив его упасть на спину. С шагом левой ногой вперед, заняв относительно него удобную позицию, принудить к сдаче, угрожая штыком *(фото 34–37)*.



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35


Фото 36


Фото 37

Прием № 6

Противник пытается атаковать вас уколом штыка с шагом правой ногой вперед *(фото 38, 39)*.

Коротким шагом правой ногой вправо с быстрым разворотом на месте влево стремительно уйти с линии атаки. Одновременно повернувшись правым боком к противнику, отбить его оружие от себя вправо. Ноги вместе, автомат направлен стволом вниз. С шагом правой ногой вперед нанести противнику горизонтально прямой удар прикладом автомата в голову.

Движением правой ногой к себе вправо подсечь противника, заставив его упасть на спину.

Сменив позицию с правосторонней на левостороннюю и заняв по отношению к нему доминирующее положение, принудить к сдаче, угрожая штыком *(фото 40–45)*.


Фото 38


Фото 39


Фото 40


Фото 41


Фото 42


Фото 43


Фото 44


Фото 45

Прием № 7

Противник пытается атаковать вас ударом приклада снизу и затем режущим ударом штыка сверху *(фото 46, 47)*.

Сделав небольшой шаг левой ногой влево, стремительно отбить оружие противника своим автоматом вниз. Противник вновь пытается атаковать вас режущим ударом штыка сверху.

Оставаясь на месте, стремительно отбить оружие противника своим автоматом снизу вверх. Удерживая оружие вверху, нанести удар правой ногой противнику в живот, опрокинув его на спину.

С шагом левой ногой вперед занять по отношению к нему доминирующее положение и принудить его к сдаче, угрожая штыком *(фото 48–54)*.



Фото 46



Фото 47



Фото 48


Фото 49


Фото 50


Фото 51


Фото 52


Фото 53


Фото 54

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Technika del Karate-do (I). Cuba, 1987.
2. *Аркадьев А. А.* Фехтование. М.: Физкультура и спорт, 1959.
3. *Аствацатурян Э. Г.* Оружие народов Кавказа. — М.: «Хоббикнига», 1994.
4. *Булочко К. Т.* Курс подготовки разведчика: Сборник. — М.: «ФАИР», 2006.
5. *Булочко К. Т.* Физическая подготовки разведчика. — Военное изд-во НКО, 1945.
6. *Ваза Д. Л.* Карманный атлас по оперативной хирургии для военных врачей. — М.: МЕДГИЗ, 1946.
7. *Винклер П.* Оружие. Руководство к истории, описанию и изображению ручного оружия с древнейших времен до начала XIX века. — М.: ИКФ «Софт-Мастер», 1992.
8. *Волков В. П.* Курс самозащиты без оружия «Самбо». Учебное пособие для школ НКВД. Издание школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР. — М., 1940.
9. ГОСТ РФ № 51215-98. Оружие холодное. Термины и определения.
10. ГОСТ РФ № 51500-99. Ножи и кинжалы охотничьи.
11. ГОСТ РФ № 51548-2000. Ножи для выживания.
12. *Добкин М. К.* Уличный бой с ножом. Эффективные приемы защиты от вооруженного противника. — М.: АСТ Астрель, 2007.
13. *Жуковский В. В.* Боевые ножи. — М.: ЗАО «Издательский дом “Гелеос”», 2002.
14. *Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р.* Спортивный рукопашный бой: Техника совершенствования. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
15. *Казачков Г. В.* Ножевой бой. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
16. *Калачев Г., Симкин Н. Н.* Ближний бой. Опыт разведчика. — М.: ФАИР, 2007.
17. *Кано Д.* Кодокан дзюдо. Ростов н/Д: Феникс, 2000.
18. *Коньков А. В.* Боевые искусства по системе спецназа. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004.
19. *Кочергин А.* Мужик с топором. — СПб.: Изд-во «Крылов», 2007.
20. *Кочергин А.* Огнеупорные советы. — СПб.: Изд-во «Крылов», 2007.
21. *Марьянко А. А.* В помощь выбирающему нож: Справочное пособие. — М.: Изд-во «Юниверсал Паблишинг Хаус», 2005.
22. *Маряшин Ю. Е.* Современное карате. — М.: АСТ, 2002.
23. *Маряшин Ю. Е.* Современное карате. Функциональная гимнастика. — М.: АСТ, 2004.

24. *Микрюков В. Ю.* Карате: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2003.
25. Наставление по физической подготовке Вооруженных сил Союза ССР. М.: Военное изд-во Министерства Вооруженных Сил СССР, 1948.
26. Начальная военная подготовка: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. Ю. А. Науменко. — М.: Просвещение, 1987.
27. *Панченко Г. К.* Нетрадиционные боевые искусства. Европа и Азия. — Ростов н/Д.: Феникс, 1997.
28. *Пискунов А. В.* Холодное оружие на охоте и в бою. — Мн.: Харвест, 1999.
29. *Поповский А. В.* Ножевой бой. — М.: Эксмо, 2007.
30. Пособие для допризывников. — М.: Военное изд-во Министерства обороны СССР, 1964.
31. *Пфлюгер А.* Шотокан карате-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
32. *Самойлов В. И.* Теория и практика рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Культ-ИнформПресс, 2005.
33. *Самойлов В. И., Травников А. И.* Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
34. *Симкин Н. Н.* Ближний бой. — М.: Физкультура и спорт, 1944.
35. *Сладков Э. Д.* Основы техники фехтования. Киев: Здоровье, 1989.
36. Снаряжениие подводного пловца. — СПб.: АКВАТЕКС, 2006.
37. *Спиридонов В. А.* Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитсу. — М.: Военной типографии управления делами Наркомвоенмор и РВС СССР, 1927.
38. *Тарас А. Е., Владзимирский А. В.* Оружие уличного бойца. — Мн.: Харвест, 2005.
39. Техника выполнения приемов рукопашного боя. Методическая разработка. — М.: ЦС «Динамо», 1986.
40. *Травников А. И.* Боевая техника Ушу. — Ростов н/Д: Феникс, 2005е.
41. *Травников А. И.* Боевой тренинг по системе спецназа КГБ. — Ростов н/Д: Феникс, 2006а.
42. *Травников А. И.* Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ (IV). — Ростов н/Д: Феникс, 2006б.
43. *Травников А. И.* Защита от ножа по системе спецназа КГБ (I). — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005а.
44. *Травников А. И.* Защита от ножа по системе спецназа КГБ. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
45. *Травников А. И.* Искусство самообороны. — Краснодар: Краснодарские известия, 2002.
46. *Травников А. И.* Искусство самообороны. — Ростов н/Д: Феникс, 2005в.
47. *Травников А. И.* Как защитить себя на улице. — Ростов н/Д: Феникс, 2005г.

48. *Травников А. И.* Как метать ножи. Практическое руководство. — Ростов н/Д: Феникс, 2007.

49. *Травников А. И.* Карате для начинающих. — Ростов н/Д: Феникс, 2005д.

50. *Травников А. И.* Карате для начинающих. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005д.

51. *Травников А. И.* Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ (II). — Ростов н/Д: Феникс, 2005б.

52. *Травников А. И.* Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ. — Ростов н/Д, 2005.

53. *Травников А. И.* Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006в.

54. *Травников А. И.* Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ (III). — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006г.

55. *Травников А. И.* Полное руководство по метанию ножей. — М.: АСТ, 2007.

56. *Харлампиев А.* Борьба самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1959.

57. *Хаттон А.* Холодное оружие Европы. Приемы великих мастеров фехтования. — М.: Центрполиграф, 2007.

58. *Хозиков Ю.* Фехтование на штыках. — М.: Физкультура и спорт, 1955.

ОБ АВТОРЕ



Александр Травников — известный специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате. Стал широко известен после выхода серии книг по системе рукопашного боя спецназа КГБ и классическому карате: «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ»; «Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ»; «Оперативное карате: боевое моделирование в системе подготовки рукопашному бою спецназа»; «Карате для начинающих»; «Как защитить себя на улице»; «Искусство самообороны». Воспитал много учеников, в том числе и чемпионов России.

В послужном списке автора служба в воздушно-десантных войсках, КГБ СССР, работа начальником краевого управления одной из силовых структур Краснодарского края.

Обладатель черного пояса — восьмой дан. Руководитель школы Дзёсиндо — «Путь непоколебимого духа». Руководитель научно-практической лаборатории при ККОО «Спортивных и боевых единоборств», сотрудники которых являются авторами более 50 книг и монографий по теории, истории, практике боевых искусств и вопросам безопасности.

В настоящее время Александр Травников преподает международное право в одном из высших учебных заведений, профессор, кандидат исторических наук, подполковник запаса.

600 «УБОЙНЫХ» ПРИЕМОВ ДЗЮДО



224 с. 84×108 1/32
Цена 141 руб.

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности.

В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов-разведчиков, освоив который вы сможете эффективно дать отпор агрессивному, распускающему руки обидчику. Около 600 приемов самозащиты без оружия против силовой агрессии, в том числе нападения и угрозы с использованием колюще-режущих предметов, пистолета, ударного оружия, агрессии двух и более противников.

Эти приемы несут потенциальную опасность физическому здоровью оппонентов. Применять без колебаний строго по назначению! Авторы пособия не несут ответственности за последствия, о которых и предупреждают читателя!

КНИГИ — ПОЧТОЙ

Все цены указаны с учетом пересылки книг

www.p-evro.spb.ru

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
	Серия «100 знаменитых систем оздоровления»		
А. Крапивина	Питание и очищение по методу Семеновой	64	112
А. Савина	Великая формула здоровья. Эликсир Джарвиса	64	112
И. Вознесенская	Ключ к здоровью от Дипака Чопры. Советы великого учителя	64	112
	Краткие руководства к действию в книгах серии «Академия здоровья и удачи»		
Сестра Стефания	Ваши желания исполнит Вселенная. Метод пирамиды	160	121
М. Т. Сантвани	Магнит-метод. Искусство лечения магнитами. Лечение самых распространенных заболеваний без лекарств и хирургии	224	145
М. Краснова	22 предмета удачи, которые советовала иметь дома Ванга	160	119
О. Вэлл	Тайна числового кода денег	160	121
С. Розов	Сенсационная программа освоения живой энергии	160	125
А. Левшинов	Научи организм вырабатывать стволовые клетки	128	119
А. Левшинов	Буду здоровым и успешным. Тайна шавасаны	128	115
А. Левшинов	Семь главных секретов. Как сделать фигуру великолепной	160	121
А. Левшинов	Наполнись силой талисмана! Звезда Эрцгаммы	160	125
Ю. Хван	Здоровье заказывали? Получите! Сборник специальных упражнений по самовосстановлению организма	160	125
Алиса Ночь	Книга женской силы. Как влиять и управлять	160	111
Алиса Ночь	Книга женской силы. Как добиться непрерывного везения	160	111
Алиса Ночь	Книга женской силы. Путь в счастливое будущее. Современный магический ритуал	128	111
Р. Менен	Притяжение здоровья. Великая сила магнита	160	125
К. Макколман	12 главных законов реальной магии, которые следует знать до пробуждения колоссальной силы Вселенной	160	155
А. Левшинов	12 сторон судьбы. 12 сторон ладони	160	119

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
Дж. Брэнтли, В. Миллстайн	Пять минут для доброго здоровья. 100 оздоровительных вечерних упражнений — и ты в полном порядке	160	152
Дж. Брэнтли	Пять минут для доброго здоровья. 100 оздоровительных дневных упражнений — и ты в полном порядке	160	152
Дж. Брэнтли, В. Миллстайн	Пять минут для доброго здоровья. 100 оздоровительных утренних упражнений — и ты в полном порядке	160	152
Сестра Стефания	Ангелы-хранители. Как получить помощь в делах и крепкое здоровье	160	119
Д'Анджело Ишвара	Ваш ангел-хранитель. Как его найти и услышать его советы	160	164
Сестра Стефания	Вода исполнит ваши желания. Как наговаривать на воду, чтобы получить здоровье и богатство	128	120
А. Левшинов	Я выбираю жизнь, где мои желания исполняются	160	125
А. Левшинов	Как привлекать деньги. Секреты Внутренней Силы	160	119
Г. Нильсен, Дж. Полански	Маятник может все! Умножение способностей в 100 000 раз!	224	193
Ф. Фрейдберг	Новый революционный лечебный метод. Исцеление при помощи техник движения глаз	224	195
А. Левшинов	Правильный сон, или Исцеляющая ночь	160	119
А. Левшинов	Формула целительной медитации, или Внутренний наркотик	192	125
	Природные средства и методики оздоровления в серии «Книга — очищение»		
А. Маловичко	Лечение печени. Принципы и методы	224	150
	Секреты династии целителей Блаво в книгах серии «Даю вам помощь»		
Р. Блаво	Трансформинг судьбы. Книга, привлекающая деньги	128	127
Р. Блаво	Тайна долгой жизни.	288	137
Р. Блаво	Золотая книга успеха и благоденствия	128	125
Е. Дорогавцева, Р. Блаво	Исцели себя водой	256	165
	Древнейшие методы врачевания самых распространенных недугов в серии «Знахарь»		
М. Игнатова	Анастасия. Чудо-встреча, к которой я так стремилась	160	125
А. Левшинов	Знахарь. Вылечи спину	64	97

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
А. Левшинов	Знахарь. Избавь свой организм от шлаков	64	97
А. Левшинов	Знахарь. Вылечи суставы	64	97
А. Левшинов	Знахарь. Снимаю головную боль	64	97
	Традиции донских казаков в книгах серии «Казачий спас»		
Д. Усвятова	Спаси и защити! Молитвы, заговоры, слова благие и черные	160	121
Д. Усвятова	Справный дом. Как обустроить дом, чтобы все в нем было хорошо	160	121
Д. Усвятова	Справная Жизнь. Без болезней и нужды	160	121
	Книги серии «Персональный убойный отдел» научат давать отпор распускающему руки противнику		
В. Шлахтер	Боевая машина. Наука побеждать. Победа в реальном бою, или Как закалять сталь	288	191
Й. Абернети	55 эффективных захватов реального боя	160	125
	600 «убойных» приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков	224	155
	Спасительные заговоры старообрядцев-целителей, хранимые в тайне более 300 лет в книгах серии «Заговоры печорской целительницы»		
И. Смородова	Гадания от печорской целительницы Марии Федоровской	128	118
И. Смородова	Толкователь снов печорской целительницы Марии Федоровской	128	119
И. Смородова	Заговоры печорской целительницы Марии Федоровской на любовь нерушимую и верность голубиную	160	125
И. Смородова	Заговоры на крепкую семью, достаток в доме и здоровье домашних	160	125
И. Смородова	Заговоры печорской целительницы Марии Федоровской на удачу и богатство	160	125
	Все о древнекитайском искусстве достижения гармонии с окружающей средов в книгах серии «Лучшие техники фэн-шуй»		
Ш. Митчелл	Грааль удачи и здоровья у вас дома	256	155
Ю. Азарова	Магниты изобилия. Маячки везения. Талисманы-Хранители	160	125
Ю. Азарова	Поток изобилия и достатка. Техники привлечения	160	125
Ю. Азарова	Щит от неудачи. Как вылечить и защитить дом	160	125
	Книги серии «Школа успеха» научат преуспеванию на любом поприще		
С. Голд, П. Голд	Секретное руководство по расшифровке жестов, поз, мимики. Я читаю ваши мысли	320	217

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
С. Голд, П. Голд	Новейшее руководство по расшифровке жестов, поз, мимики. Что она имеет в виду. Читай женщину как книгу!	160165 С.	
Голд, П. Голд	Новейшее руководство по расшифровке жестов, поз, мимике. Что он имеет в виду. Читай мужчину как книгу	160	165
Р. Гликман	Оптимальное мышление. Главный навык высокоэффективных людей	256	189
	Большая энциклопедия самых популярных диет для здоровья и похудения	416	195
К. Уолкер	Как стать душой любой компании	192	172
Дж. Хувер, Б. Спаркмен	12-шаговый метод продать что угодно кому угодно	320	189
Э. Зелински	Уволен... Вот это подвалило! Дао лентяя по жизни	288	201
В. Шарма	Новейший язык телодвижений. Самое полное руководство по языку тела	160	127
А. Большаков	Большая книга скрытого влияния на людей	256	172
А. Рич	45 заряженных картинок для богатой жизни	192	167
М. Дэвис	Большая книга влияния. Тренинг воздействия	352	287
Н. Шримали	Большая книга чтения человека по линия и знакам руки и лица	384	215
Ю. Коршун	В воздушных замках нету сквозняков. Книга про то, как стать Хозяйкой своей жизни и получить от нее все, что хочешь	224	173
Женя Ярилов	Золотая инструкция по хомутанию мужчин. Книга, необходимая каждой женщине, которая хочет управлять мужчинами	192	152
Г. Феникс	Золотая книга здоровья	288	155
Д. Бэррон	Как заставить кого угодно делать что угодно. Скрытое влияние на человека	224	173
С. Раттер	Как на самом деле бростить курить. На любой срок, без стресса и последствий	192	155
О. Рикер	Как на самом деле построить счастливую семью: 6 секретов от психолога с мировым именем	256	195
Э. Вест	Как снять женщину своей мечты. Соблазнение по-научному	224	208
Д. Колисниченко	Контраварийное вождение. Советы — BEST. Советует и рекомендует президент клуба BMW	192	199
Д. Колисниченко	Перед покупкой авто. Все, что необходимо знать покупателю. Советует и рекомендует президент клуба BMW	224	216

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
Д. Колисниченко	Популярный самоучитель безопасного вождения. Советует и рекомендует президент клуба BMW	256	225
Ш. Нарайян	Практический гипноз для начинающих	256	198
Е. Осикин	Современная практическая магия	160	175
П. Сноу	Создай свою судьбу. Как иметь больше денег, здоровья, любви и всего, чего хочется	288	215
Г. Э. Авшарян	Тренинг памяти. Как научиться сходу запоминать любую информацию	288	215
Т. Бисор	Убедить кого угодно, где угодно и в чем угодно	320	215
	«Свет. Сила. Добро» войдут в вашу жизнь вместе с этими книгами		
Д. Усвятова	Казачий спас. Сила и свет знахарей Дона	320	178
Д. Усвятова	Казачий спас. Казачий щит от нужды и болезней. Справная жизнь	384	178
А. Крапивина, А. Савина	Система Болотова и настоящий золотой ус — зебрина	256	170
Л. П. Хоран	Энергия благополучия, здоровья, силы. Изучаем рэйки: 108 вопросов и ответов	192	168
С. Розов	Управление подсознанием	272	181
А. Левшинов	Главный учебник удачи	320	178
А. Левшинов	Русский путь здоровья	448	250
Ю. Азарова	Лунный календарь привлечения денег до 2012 года	256	175
А. Левшинов	За кулисами мистики. Истории силы	320	191
К. Бауэр	Архангелы. Как их найти, как с ними общаться и услышать их советы	192	168
А. Разумов	Золотые техники привлечения денег, исполнение желаний и возвращение здоровья	352	190
Ю. Коршун	Как сварить волшебное зелье. Самоучитель везения и реализации желаний	224	170
А. Левшинов	Больша книга-тренинг. Управление своей судьбой, привлечение денег, энергии, здоровья и любви	480	185
А. Левшинов	Живот — это жизнь. Уроки здоровья	352	187
А. Левшинов	Золотые техники здоровья	352	195
В. Богданович	Самые надежные методы привлечения денег и удачи и реализации любых желаний	416	195
Р. Робинсон	Читать человека, словно книгу, по линиям и знакам ладони. Полное руководство по практической хиромантии	256	187
С. С. Брондуин	Я учусь колдовать! Посвящение в тайны древнеймагии	256	160

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
Проверенные методики оздоровления в книгах серии «Здоровье — это счастье»			
А. Савина	Тайные послания воды. Код любви и здоровья	128	115
А. Крапивина	Вся правда о стволовых клетках	64	111
В. Агафонов	Золотая простокваша тибетского молочного гриба	128	119
А. Крапивина	Бабушкин метод. Лечение слюной	64	115
А. Крапивина	Система Семеновой. Советы по чистке организма и питанию	128	115
А. Крапивина	Болотов. Гениальное учение обретения здоровья	128	115
И. Вознесенская	11 золотых тайн здоровья	128	115
А. Левшинов	Избавление от боли. Система упражнений и лечебных процедур	256	158
М. Краснова, В. Агафонов, В. Агафонов, А. Крапивина, В. Дудина	Золотая народная книга здоровья. Тайные целебные травы и вещества, Уникальная система оздоровления по Болотову. Известные и неизвестные рецепты и рекомендации	320	195
А. Савина	Здоровье сосудов. 150 золотых рецептов	128	115
И. Вознесенская	Золотая книга питания по системе Дипака Чопры	160	119
К. Филиппова	Нас излечит морская соль	128	110
Ю. Андреева	Настольная книга астматика	160	125
В. Дудина	Правила разумного питания Болотова. Квасы, жмыхи, чаи, соки и многое другое	128	115
Серия «Советы Майи Гогулан»			
	Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище	432	410
	Целительные свойства нашей пищи. Как очистить организм, улучшить состав крови и повысить иммунитет	128	130
	Законы полноценного питания. Энциклопедия здоровья	480	325
	Законы полноценного питания	576	235
	Для тех, кому за 40. Секреты молодости. Как питаться, чтобы жить долго	48	119
	Будь красивой и молодой, питаясь правильно!	48	114
Наполненные любовью к миру растений и мудростью многих людей книги в серии «Огородная душа»			
В. Машенков	Народная энциклопедия. Золотые секреты	480	185
В. Машенков	Самые вкусные заготовки	160	125
В. Машенков	Уроки мастерства для огородников и дачников	320	175
Сенсационные и ранее закрытые для народа рецепты здоровья, богатства, успеха в книгах серии «Кремлевские секреты здоровья»			
К. Медведев	«Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица	128	121
К. Медведев	«Кремлевские» секреты ухода за ногами	128	121

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
К. Медведев	«Кремлевские» тайны скрытого управления людьми	128	121
К. Медведев	Кремлевские секреты молодости и здоровья	128	121
Е. Мелехова	Астрагал — трава жизни кремлевских вождей	128	121
Книги серии «Святые вам помогут» научат, как молитвами исцелиться от недугов, обрести семейный мир, наставить детей			
А. Гиппиус	Вам поможет святой Пантелеимон и 15 святых врачей	128	125
А. Гиппиус	Вам поможет Ксения Блаженная	128	119
Художественная литература			
Р. М. Прайс	Обман да Винчи	272	170
Преуспевание и здоровье. Внесерийные издания			
М. Шилстоун	Стройная фигура за 4 недели. Олимпийский курс сжигания лишнего жира	352	190
Д. Тартелл, Т. Кавано	Фитнес не покидая постели. Упражнения «лежа на боку»	160	125
Р. Хиттлман	Золотая книга здоровья. Йога за 28 дней	224	250
Р. Йедидия	Могущество каббалы. Нумерология, амулеты, техника толкования сновидений, астрологические знаки, символика	160	125
Б. Стейтем	Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах	320	160
Л. Шапиро	Секретный язык детей	384	172
П. Симорон, П. Симорон	Бурлан-до, или Как достичь того, чего достичь невозможно (тверд.переплет)	448	207
П. Симорон, П. Симорон	Бурлан-до, или Как достичь того, чего достичь невозможно (мягк.обложка)	448	175
А. Левшинов	Избавление от боли суставов, головы, позвоночника	256	141
А. Левшинов	Исцеляющий посох. Реальный цигун	272	150
П. Бурлан, П. Бурлан	Симорон из первых рук, или Как достичь того, чего достичь невозможно	320	185
В. Богданович	Учебник привлечения денег. Тайна богачей всех времен и народов	272	171

Книга воина. Наука побеждать

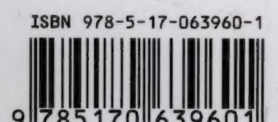
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

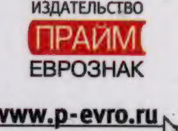
Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, боевыми наставниками, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности.

- **ПОЛНЫЙ КУРС БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БЕЗ ОРУЖИЯ**
- **ИСКУССТВО НОЖЕВОГО БОЯ**
- **БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШЕСТА, ПАЛКИ, ПИКИ**
- **БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЮЩЕ-РЕЖУЩИХ ПРЕДМЕТОВ**

Изложенные в книге практические курсы и тренинги, описания боевых приемов рукопашного боя и оперативного карате позволят вам в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве, в критической ситуации дать эффективный отпор любому сопернику.

ISBN 978-5-17-063960-1





www.p-evro.ru